CONTENIDO

Prefacio.....
3
Introducción .....
.
5
Como Cultivar el Amor Divino.....
8
Una Nueva Visión del Origen y la Naturaleza del Cosmos.....
16
Practicando la Religión Científicamente .....
24
Hallando la Felicidad en la vida .....
30
¿Qué Es el Destino? .....
32
El Fin del Mundo .....
39
El Cómo y el Porqué de la Religión.....
46
El Espectro de la Conciencia Espiritual .....
52
La Mente, Depósito del Poder Infinito.....
58
Por qué el Mal Es una Parte de la Creación Divina .....
65
El Misterio de Mahatma Gandhi .....
70
Magnetismo: el Poder Inherente del Alma .....
77
Mobiliario
Psicológico 84
El desconocido Potencial de la Memoria .....
89
Armonizando Métodos Físicos, Mentales y Espirituales de Curación ....
94
El Poder Mental Puede Ayudarte a Perder o a Ganar Peso .....
102
Cómo Trabajar Sin
Cansarse 105
Cómo Librarse del Sentimiento de Preocupación .....
111
Si Dios Está Libre de Karma, ¿Por qué Nosotros No? .....
115
El Arte del Yoga de Sobreponerse a la Conciencia

Mortal y a la
Muerte 121
Cómo los Sentimientos Enmascaran el Alma .....
127
El ideal de la Renunciación del Yoga Es Para Todo .....
133
‘Con Cuanto Obtengas, Adquiere Comprensión’ .....
139
Crítica .....
. 145
¿Dónde está Jesús y qué está haciendo? .....
147
¿Se reencarnan las almas? .....
153
¿Dónde Van, Tras la Muerte, Aquellos a los que Amamos? .....
161
Reflexiones Sobre el
Amor. 168
Lo Conocido y lo Desconocido .....
170
Controlando tu
Destino 175
Invitados – Buenos y
Malos 179
Cómo Librarte de los Malos
Hábitos 182
El jardín de las Cualidades
Florecientes 189
Cristianismo Oriental y
Occidental 190
Un mundo Sin
Límites 196
Conocer a Dios Es Amar a Todos .....
201
Cómo Acercarse a
Dios 205
El Amante
Cósmico 210
Dios Personal e Impersonal .....
211
Cómo Hallar el Camino a la
Victoria 218
‘He sido Bendecido para
Verle’ 225
Lleva a Dios Contigo A través de tu Vida .....
229
La Aurora de la Alegría .....
235
¡Responde la Llamada de Cristo! .....
237

Comunión Divina con Dios y Cristo 243
El Romance Eterno 247
Un Escrito Sobre el Amor 253
PARAMAHANSA YOGANANDA: Un Yogui en la Vida y en la Muerte .. 254
Metas e Ideales de Self-Realization-Fellowship 256
Glosario 257

PREFACIO

(Por la presidenta y líder espiritual de Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society en India)

La primera vez que yo contemplé a Paramahansa Yogananda, estaba hablando delante de una enorme y cautivada audiencia en Salt Lake City. El año era 1931. Mientras yo permanecía de pie al final de un auditorio abarrotado, me quede completamente paralizada, inconsciente de cualquier cosa a mí alrededor excepto del conferenciante y sus palabras. Todo mi ser quedó absorto en la sabiduría y el amor divino que se estaban vertiendo en mi alma e inundando mi corazón y mi mente. Solamente pude pensar: "Este hombre ama a Dios como yo siempre he anhelado amarle. Él conoce a Dios. A él tengo que seguir". Y desde ese momento lo hice.

Mientras yo sentía el poder transformador de sus palabras sobre mi propia vida durante aquellos tempranos días con Paramahansaji, se elevó dentro de mí un sentimiento de la urgente necesidad de preservar sus palabras para todo el mundo, para todos los tiempos. Y se convirtió en mi sagrado y gozoso privilegio, durante muchos años en los que estuve con Paramahansa Yogananda, registrar sus conferencias y clases y también muchas charlas informales y palabras de consejo personal –verdaderamente una enorme casa- tesoro de maravillosa sabiduría y amor divino. Mientras Gurudeva hablaba, el ímpetu de su inspiración se reflejaba a menudo en la rapidez de su lenguaje; él podía hablar sin pausa durante minutos a la vez, y continuar durante una hora. Mientras sus oyentes estaban sentados absortos, ¡mi pluma volaba!. Según anotaba sus palabras a taquigrafía, era como si una gracia especial hubiera descendido, traduciendo instantáneamente la voz del Gurú en los caracteres de taquigrafía sobre la página. Su transcripción ha sido una tara bendita que continua hasta éste día. Aún después de tan largo tiempo –algunas de mis notas son de hace más de cuarenta años- cuando comienzo a transcribirlas están milagrosamente frescas en mi mente, como si ellas hubieran sido registradas ayer. Puedo incluso escuchar internamente las inflexiones de la voz de Gurudeva en cada frase particular.

El Maestro raras veces hacía ni siquiera la más ligera preparación para sus conferencias; si él preparaba algo, esto podía consistir en una nota de algún hecho o dos, tomadas rápidamente. Muy a menudo mientras íbamos en el coche de camino hacia el templo, él nos preguntaba casualmente: "¿Cuál es mi tema hoy?". Ponía su mente en ello, y entonces daba la conferencia en ese mismo momento desde el interno depósito de su inspiración divina.

Los temas para los sermones de Gurudeva en los templos eran puestos y anunciados con antelación. Pero algunas veces su mente estaba trabajando en una vena totalmente diferente cuando comenzaba a hablar. Independientemente del "tema para hoy", el Maestro expresaría en voz alta las verdades en las que estaba absorta su conciencia en ese momento, vertiendo una sabiduría inapreciable en una corriente continua desde la abundancia de su experiencia espiritual y su percepción intuitiva. Casi siempre al final de un servicio de esa clase, un número de personas venía hacia delante a darle las gracias por haberles iluminado sobre un problema que les estaba perturbando o quizá por haberles explicado algún concepto filosófico en el cual estaban particularmente interesados.

Algunas veces, mientras estaba dando la conferencia, la conciencia del Gurú se elevaba tanto que momentáneamente olvidaba a la audiencia y

conversaba directamente con Dios, todo su ser quedaba inundado con alegría divina y amor embriagador. En éstos elevados estados de conciencia, su mente completamente una con la Conciencia Divina, él percibía internamente la Verdad, y describía lo que veía. En ocasiones, Dios se le aparecía como la Madre Divina, o en algún otro aspecto; o uno de nuestros grandes Gurús, u otros santos se le manifestaban en visión delante de él. En tales momentos, aún la audiencia sentía profundamente la bendición especial que se concedía a todos los presentes. Durante una de éstas visitas de San Francisco de Asís, a quien Gurudeva amaba profundamente, el Maestro fue inspirado para componer el hermoso poema: '¡Dios! ¡Dios! ¡Dios!'.

El Bhagavad Gita describe a un maestro iluminado en éstas palabras: "El Ser brilla como un sol en aquellos que han desvanecido la ignorancia por la sabiduría" (V: 16). Uno podría haber quedado fuertemente impresionado por la radiación espiritual de Paramahansa Yogananda, si no hubiera sido por su calor y naturalidad, y una humildad calmada, que hacía que todos se sintieran cómodos al instante. Cada persona en la audiencia sentía que la charla de Gurudeva se dirigía a él personalmente. No precisamente la menos de las queridas cualidades del Maestro era su compresivo sentido del humor. Por alguna frase elegida, gesto, o expresión facial, él producía la respuesta apreciativa de una risa sincera justo en el momento adecuado para atraer la atención al punto correcto o para relajar a sus oyentes de una larga e intensa concentración sobre un tema particularmente profundo.

Uno no puede dar en las páginas de un libro la unicidad y la universalidad de la personalidad vívida y amorosa de Paramahansa Yogananda. Pero es mi humilde esperanza, al dar éste breve trasfondo, proporcionar un vislumbre personal que enriquecerá el disfrute del lector y la apreciación de las charlas presentadas en este volumen.

Haber visto a mi Gurudeva en comunión divina; haber escuchado las profundas verdades y la efusión devocional de su alma; haberlas registrado para las edades; y ahora compartirlas con todos -¡qué gozo el mío! Puedan las sublimes palabras del Maestro abrir más ampliamente las puertas hacia una fe inquebrantable en Dios, hacia un amor más profundo para Aquel que es nuestro bien amado Padre, Madre y Amigo Eterno.

DAYA MATA

Los Angeles, California
Mayo 1975

✠

Durante más de medio siglo he tenido el privilegio de participar y ser testigo del crecimiento y desarrollo de la misión de Paramahansa Yogananda de extender el Kriya Yoga. He visto el fuego de Dios que emanaba de su ser y que inflamó mi corazón y el de incontables almas más, concediéndoles la bendición de su luz transformadora. De modo que con profunda satisfacción y alegría que Self-Realization Fellowship presenta The Divine Romance, el esperado compañero de Man's Eternal Quest.

'El romance con Dios es perfecto e infinito,' dijo una vez Gurudeva. En Paramahansaji, la gloria y la dulzura de la relación eterna con el Divino

estaba expresada en todo su esplendor. Estos años de luchar por seguir su ejemplo –viviendo con sus ideales y practicando los preceptos que enseñó- han proporcionado una respuesta a cada pregunta de mi corazón. La promesa de ese primer contacto con Dios se extendió por toda mi alma y ha sido cumplida más allá de todo lo que yo creía posible.

El deseo de Paramahansaji era el de ayudar a los demás a experimentar a Dios como una realidad consciente de sus vidas. A menudo vertía lágrimas de compasión por todos los hijos de Dios, rogando a Dios desde lo más profundo de su alma que le permitiese 'Despertar Tu amor en todos los corazones.' El amor Divino es la respuesta –la única respuesta- que puede apartar el dolor de la soledad de todos los corazones y curar las heridas de la separación, el odio y la intolerancia que han deshecho este bello mundo creado por Dios. Que la llama de ese amor divino salga de las páginas de este libro y cumpla las palabras de Paramahansaji, despertando el amor de Dios en cada corazón que toque.

Daya Mata

Los Angeles, California
19 de Noviembre de 1986

INTRODUCCIÓN

El mayor romance que puedes tener es el romance con Dios... El es el amante y nuestras almas son las amadas, y cuando el alma halla al mayor amante del universo, entonces empieza el romance divino.

-Paramahansa Yogananda

El Romance Divino es una recopilación de charlas de Paramahansa Yogananda, cuya vida fue un continuo romance con el Señor. Es pues, un libro sobre el amor de Dios por cada alma creada por El, y como nosotros podemos experimentar la presencia de Dios en nuestras vidas.
El mensaje del autor contiene un mensaje universal, ¿Por qué el hombre no se ha preocupado nunca del amor perfecto - un amor que no desaparece con el tiempo, la vejez o la muerte? Ciertamente, todo el mundo ha deseado experimentar la duradera satisfacción de tal relación, pero la cuestión siempre ha sido, '¿Es realmente posible?' Paramahansa Yogananda declara que es realmente posible. Mediante el ejemplo de su vida y sus enseñanzas, él prueba que la satisfacción interna y el amor que buscamos existe y puede ser alcanzado - en Dios. 'El mayor amor que puedes experimentar es el amor de la unión con Dios,' dice. 'El amor entre el alma y el Espíritu es el amor perfecto, el amor que estáis buscando.'

Paramahansaji no habla desde la simple teoría de la teología; sus palabras fluyen de la experiencia y la sabiduría de Dios, proporcionando un inspirado y pragmático acercamiento, para que 'aquellos que tienen orejas para escuchar' puedan descubrir esta Divina Presencia en sus vidas. Su sabiduría no proviene de unos estudios escolares; es el testimonio empírico de un personaje espiritualmente dinámico cuya vida estaba llena de alegría interior y realización externa, un maestro que vivió lo que él enseñaba, un *Premavatar* (una encarnación del amor) cuyo único deseo era compartir la sabiduría y el amor divinos con todos.

Paramahansa Yogananda nació en Gorakhpur, India, el cinco de enero de 1893. Tuvo una infancia remarcable que indicaba claramente que su vida estaba marcada por un destino divino. Su madre se dio cuenta de esto y respaldó sus nobles ideales y sus aspiraciones espirituales. Cuando sólo tenía once años, la pérdida de su madre, a quien quería más que a nada en el mundo, le hizo decidir

hallar a Dios y recibir del mismo Creador el amor por el que suspiraban los corazones humanos.

Yoganandaji se convirtió pronto en el discípulo de uno de entre una línea de elevados gurús con el que había estado vinculado desde su nacimiento: el gran *Jnanavatar* (encarnación de la sabiduría) Swami Sri Yukteswar Giri. Los padres de Sri Yogananda fueron discípulos de Lahiri Mahasaya, gurú de Sri Yukteswar. Cuando Paramahansaji era pequeño, Lahiri Mahasaya le bendijo y predijo: 'Joven madre, tu hijo será un yogui. Llevará a muchas almas hasta el reino de Dios.' Lahiri Mahasaya fue un discípulo del Mahavatar Babaji, el inmortal maestro que revivió en esa época la antigua ciencia del *Kriya Yoga*. Elogiado por Krishna en el Bhagavad Gita y por Patanjali en los *Yoga Sutras*, el Kriya Yoga es una trascendente técnica de meditación así como también es un arte de vivir que conduce a la unión del alma con Dios. Babaji reveló el sagrado Kriya a Lahiri Mahasaya, que a su vez lo reveló a Sri Yukteswar, el cual lo introdujo a Paramahansa Yogananda.

Cuando en 1920 Paramahansa decidió comenzar su misión de diseminar la liberadora ciencia del Yoga, Babaji le explicó la sagrada responsabilidad de la que se hacía cargo: 'Tu eres a quien he elegido para extender el mensaje del Kriya Yoga en el mundo occidental. Hace años me encontré con tu gurú Sri Yukteswar en la *Kumbha Mela*; le dije que te enviaría para que te entrenase. Kriya Yoga, la técnica científica para hallar a Dios, al fin se extenderá por los países y ayudarán a armonizar las naciones a través de la percepción trascendental del Padre Infinito.'

Paramahansa inició su misión en América como delegado del Congreso Internacional de Liberales Religiosos en Boston en 1920. Durante más de una década viajó a lo largo y ancho de América, dando casi a diario conferencias en las mayores ciudades. El 23 de enero de 1924, el *Los Angeles Times* escribió: 'El Philharmonic Auditorium presenta el extraordinario espectáculo de miles de personas llenando las tres mil localidades del recinto una hora antes de una conferencia. Swami Yogananda es el centro de atención. Un hindú invade los Estados Unidos para traernos a Dios, predicando la esencia de la doctrina cristiana.' No fue una simple revelación al mundo occidental que el Yoga -tan elocuentemente expresado e interpretado por Yogananda- es una ciencia universal y, como tal, es la esencia de las verdaderas religiones.

En Los Angeles en 1925, Paramahansa Yogananda fundó la sede general de Self-Realization Fellowship, la sociedad que había iniciado en la India en 1917 con el nombre de Yogoda Satsanga Society. Desde la sede internacional, las enseñanzas del gurú se han extendido por todo el mundo, incluyendo todos sus libros y las lecciones de *Self-Realization* sobre el arte del Kriya Yoga y del arte de vivir espiritualmente*. El trabajo del gurú es guiado y atendido por miembros de la Orden Monástica de Self-Realization, que Paramahansaji fundó para entrenar a aquellos que conducirán su trabajo y preservarán su pureza.

A principio de 1930, Paramahansaji comenzó a apartarse de las conferencias públicas. 'No estoy interesado en las multitudes,' dijo, 'sino en las almas que buscan sinceramente a Dios.' De esta forma, concentró sus esfuerzos en charlas y clases para aquellos que estuviesen realmente interesados en la búsqueda de Dios; básicamente lo hacía en los templos de Self-Realization Fellowship y en la sede internacional.

Paramahansa ha hecho a menudo esta predicción: 'No moriré en la cama, sino con las botas puestas hablando de Dios y de la India.' El 7 de marzo de 1952, la profecía se cumplió. En un banquete en honor del embajador de la India, B.R. Sen, Paramahansaji estaba como invitado. Pronunció un conmovedor discurso,

* En la India y alrededores, estas lecciones se reciben a través del Yogoda Satsanga Society de la India.

concluyendo con unas palabras de un poema suyo, ‘Mi India’: ‘Donde el Ganges, los bosques, las cuevas del Himalaya y los hombres sueñan con Dios -he sido bendecido; mi cuerpo tocó ese suelo!’ Entonces cerró sus ojos y entró en estado de *Mahasamadhi*, el abandono consciente del cuerpo que realiza un yogui avanzado. Murió como había vivido, exhortando a todos para conocer a Dios.

Los esfuerzos del gran gurú para reunir a todas las almas bajo una sola verdad que cubra todas las religiones y vidas, así como su singular contribución para la proliferación de la armonía y el entendimiento entre Oriente y Occidente, recibieron el reconocimiento del Gobierno de la India el 7 de Marzo de 1977, al cumplirse el veinticinco aniversario de su fallecimiento. Ese día la India editó un sello conmemorativo en su honor, a modo de tributo, con estas palabras: ‘El ideal del amor a Dios y al servicio de la humanidad halló su máxima expresión en la vida de Paramahansa Yogananda. A pesar de que la mayor parte de su vida se desarrolló fuera de la India, aún y así tiene un lugar entre nuestros más grandes santos. Su trabajo continúa expandiéndose y brillando cada vez con mayor fuerza, acercando a las personas al camino de la peregrinación del espíritu.’

A aquellos que estaban más cerca de Paramahansa, fue aparente que su grandeza residía no solo en la profunda sabiduría de sus enseñanzas, sino también en el profundo amor y la compasiva comprensión que emanaba de su ser. Una inexpresable dulzura impregnaba cada palabra, mirada y gesto, y uno sabía que su amor no tenía límites ni condición. Estaba claro que en sus ojos los errores y las debilidades de uno no importaban, ya que Paramahansa tan solo veía en las almas el puro reflejo de Dios.

Aunque ahora estamos separados por el tiempo y el espacio de las charlas de Paramahansa Yogananda, podemos recibir la bendición de leer y absorber sus palabras, y por esta oportunidad debemos agradecer a Sri Daya Mata. En los primeros años bajo su dirección, las charlas de Paramahansa eran grabadas pocas veces. Pero cuando Daya Mata pasó a ser una de sus discípulos, en 1931, tomó la sagrada responsabilidad de recoger sus charlas para las futuras generaciones. ‘Mientras sentía el poder transformador de sus palabras en mi vida,’ escribió, ‘creció un sentimiento de necesidad de guardar sus palabras para el resto del mundo.’

Así es gracias a su visión de futuro y a sus dedicados esfuerzos que este volumen de conferencias y charlas, *El Romance Divino*, ha podido ser publicado, a modo de secuela del primer volumen, *Man’s Eternal Quest*.

Las selecciones con las que ha sido elaborado este libro son generalmente lecturas y clases impartidas a la audiencia de los templos de Self-Realization y la sede general en Los Angeles. Unas pocas de estas charlas tuvieron lugar en reuniones informales o *satsangas* con reducidos grupos de discípulos; o durante una meditación en la cual el gurú entraba en trance estático con Dios. Algunos inspirados escritos están también incluidos en este libro. Paramahansaji fue un escritor prolífico que solía usar sus ratos libres para componer un cántico para exaltar a Dios o un breve artículo que creía necesario para entender cierta faceta de la verdad.

El Romance Divino es el segundo volumen de una serie de charlas y lecturas de Paramahansa Yogananda. Esperamos que sea, como el primero lo ha sido para incontables lectores, un rayo de luz divina en el camino espiritual, y portador de inspiración, guía y un nuevo significado de la vida. ‘El mayor romance es aquel que tienes con el Infinito,’ dijo paramahansaji. ‘No tienes idea de lo bella que puede ser la vida. Cuando de repente hallas a Dios en todas partes, cuando viene a hablar contigo y a guiarte, el romance del amor divino ha comenzado.’

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Los Angeles, California
Noviembre de 1986

Como Cultivar el Amor Divino

Templo de Self-Realization Fellowship, Hollywood, California.
10 de Octubre de 1943

El mundo en general ha olvidado el verdadero significado de la palabra amor. El hombre ha abusado tanto del amor que muy pocas personas saben lo que realmente es. Así como el aceite está presente en cada parte de la oliva, el amor impregna cada parte de la creación. Pero definir el amor es muy difícil, por la misma razón que las palabras por sí solas no pueden describir con total exactitud el sabor de una naranja. Debes probar la fruta para conocer su sabor. Lo mismo debe suceder con el amor. Todos habéis experimentado algún tipo de amor en vuestros corazones, de este modo ya sabéis algo acerca de él. Pero aún no sabéis como desarrollarlo para purificarlo y expandirlo hasta convertirlo en amor divino. Una chispa de este amor divino existe en muchos corazones al comenzar nuestra vida, pero suele perderse ya que el hombre no sabe como cultivarlo.

Mucha gente no cree necesario analizar la verdadera naturaleza del amor. Lo consideran como el sentimiento que tienen hacia sus familiares, amigos y otros a los que están fuertemente unidos. Pero es mucho más que eso. La única manera que hay para describir el amor real es explicando su efecto. Si pudieras sentir tan solo una partícula de amor divino tu alegría sería tan grande - tan abrumadora - que no podría contenerla.

Pensad profundamente en lo que digo. La satisfacción del amor no está en el sentimiento como tal, sino en la alegría que este sentimiento conlleva. El amor proporciona alegría. Nos gusta el amor porque nos intoxica de felicidad. Así pues, al amor no es nuestra meta final, ésta es la felicidad. Dios es *Sat-Chit-Ananda*, imperecedera, consciente y siempre renovada felicidad. Nosotros, como almas, somos *Sat-Chit-Ananda* individualizada. 'De la alegría venimos, en la alegría vivimos y en esa sagrada alegría nos reuniremos algún día.'* Todas las emociones - amor, compasión, coraje, humildad- carecerían de sentido sin la alegría. Alegría significa estimulación, una expresión de la felicidad definitiva.

La experiencia del hombre en la felicidad se origina en el cerebro, en el sutil centro de la conciencia divina que los yoguis llaman *sahasrara*, o loto de mil pétalos. Aún y así, el sentimiento de alegría no se experimenta en al cabeza, sino en el corazón. Desde el divino trono de la conciencia divina en el cerebro, la alegría desciende hasta el centro del corazón ** y allí se manifiesta. Esa alegría proviene de la felicidad de dios - el esencial atributo del Espíritu.

Aunque la alegría pueda nacer en conjunción con otras condiciones, no está sujeta a esas condiciones; se manifiesta sin ninguna causa material. A veces te despiertas 'andando por el aire', con alegría y no sabes por qué. Y cuando te sientas a meditar, la alegría burbujea a tu alrededor, sin ayuda de otros estímulos. La alegría de la meditación es sobrecogedora. Aquellos que no han llegado al silencio de la profunda meditación no saben lo que es la verdadera alegría. Nos sentimos muy felices cuando se satisface un deseo, pero cuando somos jóvenes sentimos

*Taittiriya Upanishad 6-3-1

**El chakra anahata el centro sutil dorsal, el asiento del sentimiento, el centro de control de *vayu* , el elemento vibratorio del aire, una manifestación del la creativa vibración *Om* . La vida y la conciencia humana se perpetúan por el poder y la actividad en el interior del "árbol de la vida," en cuyo tronco se hallan siete centros sutiles localizados en la espina dorsal y el cerebro. De estos centros emana el poder de todas las funciones y habilidades fisiológicas y psicológicas del hombre. Debido a su punto de origen común, algunas experiencias espirituales y psicológicas están interelacionadas con procesos fisiológicos. Por ejemplo, existe una conexión definida entre la función fisiológica del corazón y el sutil centro espiritual del sentimiento en el corazón. Trabajando unidos, expresan la gran emoción del amor, tanto humano como divino. (Ver *chakras* en el glosario)

alguna vez una felicidad repentina que parece llegar de la nada. La alegría se expresa bajo ciertas condiciones, pero no nace de esas condiciones. Así, cuando alguien recibe mil dólares y exclama: '¡Qué feliz soy!' la condición de haber recibido mil dólares ha servido únicamente de resorte para disparar la fuente de alegría de la reserva de felicidad que se halla en nuestro interior.

En la experiencia humana, algunos eventos acostumbran a requerirse para aportar alegría, pero la alegría es el perenne y nativo estado del alma. El amor es también nativo del alma, pero el amor es secundario ante la alegría. ¿Puedes imaginar el amor sin alegría? No. La alegría sirve al amor. Cuando hablamos de la desgracia del amor inalcanzado estamos hablando de un anhelo insatisfecho. La verdadera experiencia del amor está siempre acompañada por la alegría.

La naturaleza universal del amor

En el sentido universal, el amor es el poder divino de la atracción que armoniza, une y vincula. Está opuesto a la fuerza de la repulsión, que es energía cósmica que materializa la conciencia de Dios. La repulsión mantiene todas las formas en el estado manifestado a través del *maya*, el poder de la ilusión que divide, diferencia y desarmoniza. La fuerza atractiva del amor contrarresta la repulsión cósmica para armonizar toda la creación y retornarla a Dios. Aquellos que viven en conexión con la fuerza atractiva del amor consiguen la armonía con la naturaleza y sus semejantes y son atraídos a la feliz unión con Dios.

En este mundo, el amor presupone dualidad; nace del intercambio mutuo de sugestión o sentimiento entre dos o más seres. Incluso los animales expresan un cierto tipo de amor por los demás y por sus crías. En muchas especies, cuando la pareja muere, la otra sucumbe poco después. Pero este amor es instintivo en los animales; ellos no son responsables de su amor. Los humanos, por otras parte, tienen una consciente autodeterminación en el intercambio de amor con los demás.

En el hombre, el amor se expresa de diversas maneras. Está el amor entre marido y mujer, entre padre e hijos, entre hermano y hermana, entre amigos, entre gurú y discípulo, entre el devoto y Dios, entre el alma y el Espíritu.

El amor es una emoción universal, sus expresiones se distinguen por la naturaleza del pensamiento a través del cual se mueve. Así, cuando el amor pasa a través del padre, su conciencia lo transforma en amor paternal. Cuando pasa a través del corazón del amante, da a ese amor universal otra cualidad más. No es el instrumento físico, sino la conciencia a través de la cual se mueve el amor la que determina la cualidad del amor expresado. Así un padre puede expresar amor maternal, una madre puede expresar el amor de un amigo, un amante puede expresar amor divino.

Cada reflejo del amor proviene del amor cósmico, pero cuando es expresado como amor humano en sus diversas formas, siempre es algo confuso. La madre no sabe por qué ama al hijo y el hijo no sabe por qué ama a la madre. Ellos no saben de donde proviene el amor que sienten hacia el otro. Es la manifestación del amor de Dios, y cuando es puro y generoso refleja Su amor divino. De este modo, investigando el amor humano, podemos aprender algo del amor divino, ya que en el amor de los hombres vislumbramos una pequeña parte de ese amor de Dios.

El amor paterno se basa en la razón

El amor paterno nace de la sabiduría y se basa en la razón. En la conciencia del padre siempre está el pensamiento: 'Este es mi hijo y debo protegerle y cuidarle.' El hace esto generosamente, expresando su amor mediante la enseñanza y la complacencia, así como también da al hijo todo lo que necesita. Pero el amor

paterno es parcialmente instintivo, como todas la formas de amor familiar: el padre no puede evitar amar a su hijo.

El amor materno se basa en los sentimientos y es incondicional

El amor materno es más amplio. Se basa en el sentimiento en vez de en la razón. El verdadero amor maternal es incondicional. Podemos decir que es más espiritual y por consiguiente, más grande que muchas expresiones de amor humano. Dios puso en el corazón de la madre un amor por el hijo que es incondicional, sin importar la conducta o los méritos del hijo. Incluso si el hijo se convierte en un asesino, el amor de la madre permanece firme, inmutable; donde el amor del padre sería impaciente y menos proclive a perdonar.

El amor incondicional de la madre es probablemente el amor humano más cercano al amor divino. La verdadera madre perdonará a su hijo incluso cuando nadie más lo haría. Este tipo de amor ejemplifica el amor de Dios; El perdona a sus hijos no importa cuantos pecados hayan cometido. ¿Quién podría haber otorgado este amor materno sino Dios?

En el verdadero amor maternal Dios nos da la prueba irrefutable de que nos ama incondicionalmente, sin importar lo malos que seamos o lo mucho que pequemos. El Espíritu Divino no es un tirano. El sabe que nos ha colocado en un mundo de ilusión. Sabe que tenemos problemas, conoce nuestras peleas. El hombre solo aumenta la oscuridad interna de su ignorancia espiritual cuando se considera un pecador. Es mejor para él intentar corregir su conducta, pidiendo ayuda a la Madre Divina, que guarda en su interior el perdón y el amor infinitos.

Mientras meditaba la otra noche, canté esta canción al Infinito:

Oh, Madre divina, soy tu pequeño hijo, tu indefenso hijo, sigilosamente sentado en tu regazo de inmortalidad. Alcanzaré el camino del cielo sentado en tu regazo. En el refugio de tu regazo alcanzaré el camino del cielo. No hay karma que pueda dañarme porque soy tu hijo, tu pequeño hijo, tu hijo indefenso. Sigilosamente en tu regazo alcanzaré el camino del cielo.

Esta es la relación que hay que tener con Dios, ya que la Madre es el amor divino que todo lo perdona.

Amor Conyugal

En su expresión más idealizada, el amor conyugal puede ser una de las expresiones del amor humano más grandes. Jesús dio a entender esto cuando dijo: ‘Por esta razón el hombre deberá dejar a sus padres y unirse a su mujer.’* Cuando un hombre y una mujer se aman pura y genuinamente el uno al otro, hay una completa armonía entre su cuerpo, su alma y su mente. Cuando su amor se expresa en su estado más elevado, tiene como resultado una perfecta unidad. Pero este amor también tiene su parte mala; puede ser contaminado por el abuso del sexo, que eclipsa el amor divino. La naturaleza ha dado una gran fuerza al impulso sexual, para que así la creación siga su curso; por consiguiente, el sexo tiene una parte en la relación entre hombre y mujer. Pero si convierte en el factor dominante, el amor desaparece por completo y en su lugar aparecen la posesividad y el abuso y la pérdida de la amistad y la comprensión. Aunque la atracción sexual es una de las condiciones bajo las cuales nace el amor, el sexo por sí solo no es amor. Sexo y amor están tan separados como el Sol y la Luna. Solo cuando el verdadero amor es

* Mateo XXIX:5.

** Soprano de renombre mundial que se encontró con Paramahansa Yogananda durante sus primeros años en los Estados Unidos. Ella y su marido llegaron a ser miembros de Self-Realization-Fellowship. Ella escribió el prólogo del libro de Paramahansaji *Susurros desde la Eternidad. (Ver pag.57)*

lo más importante en la relación, el sexo se convierte en una forma de expresar ese amor. Aquellos que se preocupan demasiado del sexo fracasan en su intento de encontrar una relación conyugal satisfactoria. Es mediante el autocontrol que evitamos que el sexo sea la emoción dominante. En este mundo moderno, desafortunadamente, el amor es casi siempre destruido por poner demasiado énfasis en la experiencia sexual.

Aquellos que practican una moderación natural - no forzada - en su vida sexual desarrollan otras cualidades en la relación marido-mujer: amistad, comprensión, amor mutuo. Por ejemplo, Madame Amelita Galli-Curci** y su marido, Homer Samuels, son los mayores amantes que he conocido en Occidente. Su amor es bello porque practican estos ideales de los que he hablado. Cuando se separan por un corto período de tiempo, están deseando volver a encontrarse, de estar en compañía del otro, de compartir sus pensamientos. Viven el uno para el otro.

La relación entre Ella Wheeler Wilcox* y su marido es otro bello ejemplo de amor conyugal. Mr. John Larkin, un discípulo mío que les conocía bien me dijo que nunca había visto algo como su amor. Me dijo: 'Cada vez que se encuentran es como si experimentasen de nuevo la alegría de la primera vez. Eran devotos el uno del otro. Durante tres años después de la muerte de su marido, su pensamiento constante era el de reunirse con él. Ella murió pronunciando el nombre de su esposo.'

Encontré un hombre de similar generosa devoción en este país. Amaba tan profundamente a su mujer, que su amor por ella se transformó en amor divino. Después de morir ella, él erró durante años intentando encontrarla. Al final lo consiguió, halló a Dios a través de su amor hacia ella. Esta es la historia que me explicó: En sus viajes después de la muerte de su esposa buscó a un santo en los Himalayas. Persuadió al santo hombre para que prometiera iniciar espiritualmente a él y a su esposa. Después de prometerlo, el santo preguntó dónde estaba su esposa. El marido le dijo que estaba muerta. El santo, no obstante, mantuvo su promesa. Instruyó al hombre en la meditación y empezó a invocar la presencia de su esposa. Entonces los dos se sentaron juntos y recibieron la iniciación por parte del santo. Después de eso, el hombre les bendijo y ella partió. A partir de ese momento, el marido se dio cuenta de que lo que consideraba la amada forma de su esposa era en realidad una manifestación individualizada de la conciencia de Dios - como cada ser humano. El verdadero significado del amor divino, que es el responsable de cada relación ideal, le fue revelado. La suya fue una experiencia única y real.

Pero el amor conyugal es engañoso, y muchas personas dejan este mundo con el corazón insatisfecho. Ellos no han buscado el amor conyugal por el camino correcto. Atraídos por el aspecto físico, buscan un compañero del alma en un cementerio de bellas formas, sin pensar que dentro puede haber un demonio. No condeno al hombre y la mujer por responder a la ley divina de la atracción; condeno la perversión de esa atracción a través de la lujuria. Cada hombre que ve a la mujer como un objeto de deseo y que usa a las mujeres para satisfacer su lujuria se está autodestruyendo: el continuo abuso del sexo perjudica el sistema nervioso y afecta al corazón, destruyendo eventualmente el amor y la felicidad. La humanidad debe darse cuenta de que la naturaleza básica del alma es espiritual. Para un hombre y una mujer, verse el uno al otro como un medio de satisfacer el deseo es como buscar la destrucción de la felicidad. Lentamente, poco a poco, la paz mental desaparecerá.

El abuso del sexo es comparable a conducir un coche sin aceite; el cuerpo no puede aguantarlo. Cada gota de esencia vital perdida es el equivalente a la pérdida de ocho gotas de sangre. Pero el punto importante a recordar es aprender a controlarse - la mera supresión puede ser perjudicial.

---

* Poetisa americana (1850-1919)

El hombre y la mujer deben verse el uno al otro como un reflejo del Divino. Es muy bonito cuando el marido llama ‘madre’ a su mujer, o cuando ella llama le ‘padre’. Cada mujer debería ver al hombre como un padre. Mi actitud hacia las mujeres es la misma que hacia una madre. A mis ojos no es una mujer, sino una expresión de la Madre Divina a la cual veo hablándome a través de una mujer.

Las mujeres no deberían luchar por atraer al hombre con su atractivo físico. Uno siempre debería parecer arreglado, y no es malo querer ser atractivo, si se hace con buen gusto. Pero es erróneo intentar atraer a propósito al sexo opuesto mediante la atracción sexual. La atracción entre el hombre y la mujer debe surgir del alma. Aquellos que tienen autocontrol tienen mejores oportunidades para atraer a la pareja correcta. Muchas chicas han venido a quejarse de que los chicos quieren tener relaciones sexuales primero o no quieren saber nada de ellas. La experiencia sexual es ruinosa para los jóvenes.

En la India, la gente joven nunca se toca o se besa antes del matrimonio. El amor llega primero. Eso es lo ideal. Cuando dos personas sienten una atracción incondicional por el otro y están dispuestos a sacrificarse por la pareja, están realmente enamorados. Solo entonces están preparados para una relación íntima de matrimonio. La posesividad por sí sola no resultará. Cuando un miembro del matrimonio intenta controlar al otro, muestra una gran falta de respeto y amor. Pero cuando expresan su amor en el continuo pensamiento de la felicidad del otro, se convierte en amor divino. En una relación como esa vemos parte del Divino Señor.

Muchas esposas acuden a mí y dicen ‘Mi marido no quiere que me interese por las cuestiones espirituales.’ Esto es extremadamente egoísta. Si la esposa está intentando ser más espiritual, el marido debería cooperar. El no la perderá; por el contrario, él recibirá una parte de su virtud. Lo mismo puede aplicarse a la esposa. Lo mejor que puede desear un marido o una esposa por el cónyuge es la espiritualidad, ya que el descubrimiento del alma lleva consigo las cualidades divinas de la comprensión, la paciencia, el amor. Pero cada uno debe recordar que el deseo de crecimiento espiritual no puede forzarse en el otro. Vive el amor y tu bondad inspirará a todos tus seres queridos.

Después de unos pocos años de matrimonio, miles de maridos y mujeres se preguntan: ‘¿Dónde ha ido nuestro amor?’ Ha sido quemado a causa del abuso del sexo, el egoísmo y la falta de respeto. Cuando esas cualidades entran en la relación, el amor se convierte en cenizas. La mujer se enfada con el hombre cuando este trata de controlarla o cuando ella cree que la ha olvidado. De cualquier forma, el insulto es una de las peores cosas que pueden pasar en la pareja. Dicen que una lengua de siete centímetros de una mujer puede matar a un hombre de dos metros. Cuando el hombre y la mujer se maltratan el uno al otro destruyen la felicidad de estar juntos. El hombre debería intentar ver a Dios en la mujer y ayudarla a ser consciente de su naturaleza espiritual. El debería hacer notar a ella que no está simplemente para satisfacer sus deseos sensuales, sino que es una compañera a quien él respeta como una expresión del Divino. Y la mujer debería ver al hombre del mismo modo. Otra actitud equivocada es la de temer al sexo opuesto; una aversión anormal, así como una atracción anormal es una actitud malsana. De mi maestro Swami Sri Yukteswarji*, aprendí a ver a la mujer no como un instrumento creado para la destrucción moral del hombre, sino como una representación de la Madre Divina. Si el hombre ve a la mujer como un símbolo de la Madre, él encontrará una protección como no la ha hallado nunca. A través de la gracia divina, he sido capaz de cambiar la conciencia de muchos hombres y mujeres con este pensamiento espiritual: cada hombre debería ver a la mujer como un símbolo de la Madre del universo, y cada mujer debería ver al hombre como una encarnación del Padre del universo. Cuando estas personas abandonaron mi

* Gurú de Paramahansa Yogananda. (Ver glosario).

presencia, sintieron que la Madre divina y el Padre celestial habían hablado a través de mí, porque me dirigí a ellos desde esa conciencia divina.

Me gustaría saber si existiría el amor conyugal si no hubiera atracción sexual. Las personas normales no tendrían capacidad para sentir amor, pero aquellos que están espiritualmente desarrollados podrían, por que no están atados a los pilares del sexo. Aquellos que han cultivado las cualidades de su alma saben que el sexo no tiene nada que ver con su verdadero amor. Si desarrollas el verdadero amor de tu alma, empezarás a ver algo del Divino. Jesucristo manifestó ese amor, que es puro y grande y maravilloso. Este amor halló también expresión en la vida de muchos santos.

Amor entre Amo y Criado

El vínculo de amor entre el amo y el criado se basa en el beneficio mutuo. Cuanto más dinero y amabilidad recibe del señor, más es querido por el criado. Cuanto mayor es el servicio ofrecido por el criado, más respetuoso afecto le depara el señor. Esta puede llegar a convertirse en una relación de amor, pero la motivación básica estriba en la seguridad que cada uno aporta al otro.

Amistad – La Más Grande Relación del Amor Humano

La relación que existe entre amigos es el más grande de los amores humanos. El amor de la amistad es puro, porque nace sin coacción. Uno elige amar a sus amigos, no tiene nada que ver con el instinto. El amor que se manifiesta en la amistad puede existir entre hombre y mujer, entre mujer y mujer, hombre y hombre. Pero en el amor de la amistad no hay atracción sexual. Uno debe olvidar totalmente el sexo si desea conocer el amor divino a través de la amistad; es entonces cuando la amistad nutre el desarrollo del amor divino. Tal amistad pura ha existido entre santos y otros que aman a Dios. Si alguna vez encuentras el amor divino, nunca te apartarás de él, porque no hay nada que se le parezca en todo el universo.

El amor da sin esperar nada a cambio. Yo nunca pienso en alguien por lo que pueda hacer por mí. Y nunca profeso amor hacia alguien sólo porque haya hecho algo por mí. Si realmente no sintiera amor no pretendería darlo; ahora que lo siento lo puedo dar a todos. Aprendí esa sinceridad de mi maestro. Puede haber alguien que no siente amistad hacia mí, pero yo soy amigo de todos, incluso de mis enemigos; porque en mi corazón no hay odio hacia nadie.

El amor no puede obtenerse pidiéndolo; es un regalo del corazón de una persona. Debes estar seguro de tus sentimientos antes de decir ‘te quiero’. Una vez das tu amor, debe ser para siempre. No porque quieras estar cerca de esa persona, sino porque deseas la perfección de su alma. Desear la perfección por la persona querida, y sentir pura alegría pensando en esa alma, es amor divino; y ese es el amor de la verdadera amistad.

La incondicional amistad divina entre gurú y discípulo

La relación entre gurú y discípulo es la mayor expresión de amor en la amistad; es amistad incondicional basada en un objetivo compartido: el deseo de amar a Dios sobre todas las cosas. El discípulo entrega su alma al maestro y este entrega su alma al discípulo. No se ocultan nada entre ellos. Incluso en otros nobles casos de amistad existe la diplomacia. Pero en al amistad gurú-discípulo, la relación es pura.

No puedo concebir ninguna relación más grande que la que mantuve con mi maestro. La relación gurú-discípulo es amor en su concepción suprema. Una vez abandoné el ashram, creyendo que hallaría más fácilmente a Dios en los Himalayas. Estaba equivocado y pronto me di cuenta de que había actuado erróneamente. Pero

cuando regresé él me trató como si nunca me hubiese marchado. En vez de reprenderme me dijo con calma, 'Veamos qué hay para desayunar.'
'Pero maestro,' le dije, '¿No está molesto conmigo por haberme marchado?'

'¿Por qué debería?' respondió 'Yo no espero nada de los demás, así sus acciones no pueden estar opuestas a mis deseos. Yo no te usaría para mis fines; yo solo soy feliz con tu verdadera felicidad.'

Cuando dijo eso caí a sus pies y lloré '¡Por primera vez encuentro a alguien que realmente me ama!'

Si estuviera ocupado con los negocios de mi padre en la tierra y los hubiera abandonado, se habría enfadado mucho conmigo. Cuando rechacé una oferta de un empleo muy lucrativo mi padre no me habló durante una semana. El me dio el amor paternal más sincero, pero seguía sin ver la verdad. El pensaba que el dinero me haría feliz; pero el dinero hubiese sido la tumba de mi felicidad. Solo más tarde, cuando empecé en la escuela de Ranchi mi padre cedió y dijo, 'Me alegro de que no aceptaras aquel trabajo.'

Pero fijaos en la actitud de mi maestro; aunque me marché del ashram para buscar a Dios, su amor por mí se mantuvo inalterable. Ni siquiera me reprendió. Dijo: 'Si mi amor puede ser sobornado para comprometerse a sí mismo, entonces no es amor. Si tengo que alterar mi actitud hacia ti por miedo a tus reacciones, entonces mis sentimientos por ti no son verdadero amor. Debo ser capaz de hablarte honestamente. Puedes irte cuando quieras, pero mientras estés conmigo te recordaré, por tu bien, cuando te estés equivocando.' No podía imaginar que alguien estuviese tan preocupado por mi felicidad. Me amaba a mí mismo, deseaba mi perfección. Quería que yo fuese totalmente feliz. Esa era su felicidad. El quería que yo hallase a Dios; que pudiese estar con la Madre divina por la que mi corazón suspiraba.

¿Acaso no era amor divino lo que él expresaba? Desear constantemente guiarme por el camino de la bondad y el amor. Cuando ese amor se desarrolla entre maestro y discípulo, el discípulo no desea manipular al maestro, ni este desea controlar al discípulo. La razón y el juicio supremos gobiernan su relación; no hay ningún amor como este. Y aprendí este amor de mi maestro.

El amor de dios se manifestó en la vida de Krishna

Krishna expresó en su vida amor puro en su más alta expresión. Ha mostrado al mundo que amor sin impurezas puede existir entre hombre y mujer. Es imposible describir su vida para el público normal, porque fue única y trasciende las leyes mundanas. Su expresión de amor divino fue única en este mundo. Krishna tenía muchas mujeres como discípulos, pero su favorita era Radha. Cada una se decía a sí misma: 'Krishna me ama más que a nadie.' A pesar de eso, como Krishna hablaba a menudo con Radha las demás la envidiaban. Dándose cuenta de su envidia, Krishna quiso darles una lección. Así, un día fingió un terrible dolor de cabeza. Las ansiosas discípulas expresaron su disgusto al maestro. Al fin Krishna dijo 'El dolor desaparecerá si una de vosotras se pone en pie sobre mi cabeza y me da un masaje con los pies.' Las horrorizadas devotas exclamaron 'No podemos hacerlo, tú eres Dios, el señor del universo. Sería un gran sacrilegio tocar tu sagrada cabeza con nuestros pies.'

El maestro fingió que su dolor se agudizaba cuando Radha apareció. Ella corrió hacia Krishna diciendo '¿Qué puedo hacer por ti?' Krishna le hizo la misma petición y Radha se puso inmediatamente en su cabeza; el dolor de cabeza desapareció y el maestro fingió dormirse. Las devotas apartaron furiosamente a Radha del maestro.
'Te mataremos.' La amenazaron

‘Pero ¿Por qué?’

‘Te has atrevido a pisar la cabeza del maestro.’

‘¿Acaso no le libró de su dolor?’ Protestó Radha.

‘Por tal sacrilegio irás al más bajo estrato del infierno.’

‘¿Por eso os preocupáis?’ sonrió Radha, ‘Viviría gustosamente allí toda la eternidad si eso le hiciera feliz durante un segundo.’

Entonces todas se arrodillaron ante Radha. Comprendieron por qué era la favorita de Krishna, porque Radha no se preocupaba por ella, sino únicamente del señor.

A pesar de eso, como recibía tal atención especial, Radha empezó a enorgullecerse. Así que un día Krishna le dijo: ‘Vayamos juntos a un lugar apartado.’ Jugó con su vanidad, haciéndole creer que quería estar a solas con ella. Ella se sentía feliz y amada. Andaron un rato y Krishna no parecía decidido a parar. Finalmente, la fatigada Radha sugirió, ‘Este es un bonito lugar para descansar un momento.’ Krishna se mostró desinteresado y contestó que debían encontrar un sitio mejor. Andaron y andaron hasta que la exhausta Radha se quejó: ‘No puedo caminar más.’ Krishna dijo: ‘De acuerdo ¿Quieres que cargue contigo?’ Eso gustó mucho a la vanidad de Radha. Pero tan pronto como saltó a la espalda del maestro, Krishna había desaparecido y la devota cayó al suelo. Su orgullo se rompió y empezó a llorar. ‘Mi amado maestro, me he equivocado al intentar controlarte. Por favor, perdóname.’ Krishna reapareció y la bendijo. Radha aprendió una gran lección aquel día. Fue un grave error ver al maestro como un hombre normal que pudiese ser controlado por los deseos femeninos. Se dio cuenta de que el maestro estaba interesado en el alma, no en su forma física.

El amor perfecto entre alma y espíritu

El mayor amor que puedes experimentar es la comunión con Dios durante la meditación. El amor entre el alma y el Espíritu es el amor perfecto, el amor que estás buscando. Cuando meditas, el amor crece. Millones de emociones pasan a través de tu corazón. Si aprendes a controlar la atracción sexual y el vínculo a los seres humanos y procuras amar a todas las cosas y meditar más profundamente, vendrá a tu vida un amor que nunca creíste posible. Este es el amor que Krishna dio y que Jesucristo expresó a todos sus discípulos. Es el amor que Jesús tenía con María. Marta trabajó duro para el maestro, pero su mente estaba en el trabajo, no en él. María se preocupaba más del maestro que del trabajo. Por su mayor amor, Jesús dijo de María: ‘Ha escogido el buen camino, del cual no debe ser apartada.’* Y en otra ocasión, cuando María trajo ungüentos para los pies de Jesús. Judas dijo ‘¿Por qué no hemos vendido este ungüento y hemos dado el dinero a los pobres?’ dijo Jesucristo ‘Los pobres siempre estarán, pero yo no.’** El aceptó la devoción de María, no para sí mismo, sino para su Espíritu. Y María, mientras lavaba los pies de Jesús, expresaba su amor por Dios. El hecho que María ofreciese primero su amor al Señor del universo y después a los demás, demuestra su buen juicio. No hay nadie a quien debamos amar más que a Dios. Y no hay ningún amor tan dulce como el que El da a aquellos que le buscan.

Así que ¿Por qué perder el tiempo persiguiendo amor temporal? Conyugal, fraternal, familiar - todos los tipos de amor humano son ciegos. El amor divino es el único amor perfecto. Es Dios quien juega al escondite en nuestros corazones. Detrás de los amores humanos hallarás su infinito amor.

---

* Lucas X:38-42
** Juan XII:2-8

Así pues, ama a dios, no por sus regalos, sino porque te pertenece y por que te hizo a su imagen; así le encontrarás. Si meditas profundamente, vendrá a ti un amor que ninguna lengua humana puede describir; conocerás su amor divino y serás capaz de dar ese amor puro a los demás.

Ese amor divino vino a mí la pasada noche. Fue tan sobrecogedor que solo pude dormir un instante. En esa enorme llama de amor os veo a todos. ¡Tal es el amor que siento por vosotros! En vuestras caras veo lo que hay en vuestros corazones.

En la conciencia de aquél que está inmerso en el divino amor de Dios, no hay decepción, no hay intolerancia de casta o de creencia, no hay límites de ningún tipo. Cuando experimentas el amor divino no verás ninguna diferencia entre una flor y una bestia, entre un ser humano y otro. Te unirás con la naturaleza y amarás por igual a toda la humanidad. Viendo solo una raza - los hijos de Dios, tus hermanos y hermanas y te dirás a ti mismo ‘Dios es mi padre. Yo soy parte de su vasta familia de seres humanos. Los amo a todos. Amo también al Sol y la Luna y a todas las criaturas que mi Padre ha creado y en las que su esencia fluye.’

El amor verdadero es divino y el amor divino es alegría. Cuanto más meditas, buscando a Dios con ardiente deseo, con mayor fuerza sentirás ese amor en tu corazón. Entonces sabrás que el amor es alegría y alegría es Dios.

Una Nueva Visión del Origen y la Naturaleza del Cosmos

Primer templo de Self-Realization Fellowship
Encinitas, California, 29 de Septiembre de 1940[*].

Hoy explicaré el origen y la naturaleza de la creación cósmica desde un nuevo punto de vista. La imagen que os voy a dar es diferente de la que encontraréis en cualquier libro. Es una imagen que viene a mí desde el infinito mientras os hablo.

Todo conocimiento debe ser aprendido mediante cada rama de la ciencia y el arte, incluyendo el misterio de los átomos y la historia del universo y los seres humanos; pero ese conocimiento ya existe en el éter, en forma de vibración de la verdad. Esas vibraciones están alrededor nuestro y hay un modo de contactar directamente con ellas, mediante el omnisciente poder intuitivo del alma. Para descubrir cualquier verdad, tan solo debemos volver nuestra conciencia hacia el alma, cuya omnisciencia es una con Dios. Cuando aquellos que son receptivos oyen a alguien decir la verdad, les parece totalmente familiar. Su primera reacción es 'Yo pensaba eso mismo'. La mente simplemente ha reconocido una verdad que el alma ya conocía intuitivamente.

De esa fuente provienen todas las conferencias que doy. Si tuviese que reunir ideas y datos para mis charlas no sabría como hacerlo. Leo muy poco, porque no es necesario. Cuando echo un vistazo a unas pocas páginas, sé a través de sus vibraciones las verdades que contiene el libro**.

Grandes almas que revelan a la humanidad profundas verdades espirituales, reciben su conocimiento a través de la conexión directa con las vibraciones de esas verdades. También vibrando en el éter se encuentran los conceptos de cada invento que el hombre ha creado o creará en el futuro. Cuando la concentración de un inventor es correcta, puede recibir intuitivamente la vibración de la idea para la creación de su invento. Los que descubren esas ideas dirán que han inventado esto o aquello, pero realmente no han descubierto nada. Ellos únicamente han destapado lo que ya estaba allí: el boceto oculto en el éter***.

El Principio del Sueño Cósmico

Para crear un dibujo mental de como era todo cuando Dios transformó el universo en materia, imagina que estás durmiendo y sueñas reposadamente en un vasto espacio. Dondequiera que miras, ves espacio infinito; nada más. Lo sientes como una infinita, feliz paz, regida por una inteligencia omnisciente. Así era cuando la Inteligencia suprema empezó a decir: 'He permanecido así durante mucho

---

[*] El primer templo de Self-Realization Fellowship, construido en 1938, estaba en una colina sobre el océano Pacífico. Se le llamó Templo del Loto Dorado. La erosión gradual de la costa provocó que la estructura se hundiese en el mar. Encinitas sigue siendo la sede del Ashram de Self-Realization Fellowship, la ermita, un retiro y un templo donde se realizan diferentes servicios religiosos. (Ver Encinitas en el glosario.)

** 'Para el que conoce al Brahman, los Vedas no son más útiles que un embalse que rebosa por todos lados.' (Bhagavad Gita II:46)

*** Un ejemplo de este fenómeno, registrado en el libro *Prodigal Genius*, de John J. O'Neill, es el modo en que el inventor Nikola Tesla descubrió los principios del campo magnético rotatorio: en 1882, mientras paseaba con un compañero recitando poesía en Budapest, Tesla entró en una especie de trance. Ante la mirada de su amigo, Tesla comenzó a hablar sobre una visión que estaba teniendo: 'Mírame' iba repitiendo con una voz llena de entusiasmo. El amigo creyó que estaba enfermo; pero el gran inventor explicó más tarde que había 'visto' un motor de corriente alterna, 'He resuelto el problema...nunca más será el hombre víctima de los trabajos pesados. Mi motor les hará libres, hará el trabajo del mundo.' Los siguientes meses siguió trabajando en los planos del motor, los cuales permanecieron en su mente durante seis años hasta que pudo aplicarlos de una forma práctica.

tiempo; sólo, en paz, absorto en mi propia felicidad, conciencia y sabiduría. Pero ahora voy a soñar un cosmos.' Entonces, esa inteligencia divina, que es el Espíritu, comenzó a crear, convirtiendo Sus ideas en materia. Dividió su conciencia, diferenciando su poder de su naturaleza absoluta. Así, su conciencia se dividió en su naturaleza no manifiesta - el Espíritu- y su naturaleza manifiesta - la energía cósmica -, consistente en números infinitos de diferentes percepciones vibratorias o procesos de su pensamiento.

Sabemos como trabaja el pensamiento. Cuando pensamos en u vemos el objeto de nuestro pensamiento; pero si soñamos con un caballo veremos su imagen, ya que nuestro pensamiento está mucho más condensado. Y cuando vemos a un caballo con nuestros propios ojos, nuestro pensamiento está aún más condensado; conectado con las mayores vibraciones del pensamiento de dios, aquellas que se manifiestan en formas tangibles.

Tan pronto como el Espíritu inició su sueño consciente, dividiendo su inteligencia, su poder de pensamiento en muchas otras cosas, la ley de la dualidad o *maya* pasó a formar parte de la creación. Cuando, mediante la creación de la dualidad, la conciencia del Espíritu se separó, una porción de esa conciencia se marchó del Espíritu como una fuerza inteligente activa, que empezó a expresar su poder. Tenemos muchos ejemplos de esto en la naturaleza. Cuando una semilla de arce se planta en un suelo fértil, germina y crece hasta convertirse en un enorme árbol. Cuando la semilla de la conciencia de Dios fue plantada en el campo de la actividad mediante su voluntad, brotó una vasta creación.

Pero debemos recordar que Dios está soñando todo esto; que la creación cósmica no es más que la condensación de un sueño de los pensamientos de Dios. La primera separación del Espíritu fue la manifestación del pensamiento puro. Después, proyectada fuera de la semilla de su conciencia, llegó la luz, la luz cósmica. Conciencia y luz son lo mismo, excepto que la luz es de mayor intensidad. El pensamiento de la luz es más sutil que el sueño de la luz, de la misma manera que el pensamiento del fuego es un mero concepto mental pero el sueño de un fuego es una imagen perceptible.

Después de que Dios pusiera luz en la existencia del sueño, contempló lo que había creado. 'Bueno' pensó, 'Esto no es exactamente lo que yo quería, tan solo luz por todo el espacio cósmico. Debería de haber algo más tangible.' De modo que dio más poder a la luz de su sueño para crear formas definidas. Así, la luz del sueño de Dios empezó a expandirse sobre el territorio espacial del universo. Esta luz es el tejido de toda la creación, la cual empezó a ser concebida por Dios como un sistema específico: la más sutil luz de la fuerza vital, a la que llamó *vitatrón*. Convirtió a la condensación de estos vitatrones en la luz atómica de los protones y los electrones. Dios dio a estos protones y electrones una fuerza adicional mediante la cual se ordenaron en átomos y moléculas. Con un pensamiento aún más fuerte hizo que los átomos y las moléculas se condensaran en gases, calor, líquidos y sólidos. Las nebulosas o gases fueron los primeros. Entonces El empezó a soñar sobre estas nebulosas una gran fuerza y deseó 'Que estos gases se condensen y produzcan calor, líquidos y sólidos' Y de acuerdo con la idea de sueño, así fue. Dios creó un proceso de *maya* o ilusión, mediante el cual, el agua, el fuego, el aire y la tierra parecerían diferentes, aunque en realidad no existiría tal diferencia, excepto en los pensamientos del sueño de su conciencia. Entonces Dios dijo, 'Empecemos a disfrutar Mi creación de ensueño.'

La Evolución de la Inteligencia

Dios no quiso hacer de la materia algo diferente de El mismo, así que le insufló una inteligencia que, mediante el proceso evolutivo, se despertaría gradualmente y sería consciente de que la materia y la mente - las vibraciones de la idea de Dios- son una misma. La primera expresión de esta innata inteligencia en la

creación material es la primera puerta a través de la cual la materia pasa del engaño o maya a la libertad de la conciencia de Dios otra vez.

De los residuos que se formaron en el mar, las criaturas vivientes aparecieron en el agua y, gradualmente, adquirieron la capacidad de vivir en la tierra. Lo que parecía materia inerte empezó a tomar forma viviente. Las formas de vida más débiles estaban indefensas ante las más agresivas y fuertes y, a través de la lucha por la supervivencia, el proceso evolutivo resultó en formas de vida más eficientes. La 'supervivencia de los más aptos' nos parece una ley terrible, pero a la larga no lo es. Los animales que se matan entre ellos son diferentes manifestaciones del pensamiento divino. Mientras permanecen en esas formas no entienden que son proyecciones de su mente. Pero cuando el pez pequeño muere a manos del pez grande, su forma de sueño se disuelve en la conciencia de Dios, y la individualizada conciencia de Dios, y la individualizada chispa de dios en él, se reencarna en otra forma de vida de un valor más alto en la escala de la evolución que su existencia previa como pez, dando al alma un potencial de expresión más grande.

La muerte es el proceso mediante el cual la materia del sueño cambia en la conciencia de Dios, liberando el alma para el siguiente paso en el progresivo retorno hacia Dios. Así, la muerte es una parte del proceso de salvación. El ciclo ascendente del desarrollo de la inteligencia en instrumentos de expresión potencialmente más eficientes continúa hasta que alcanza la forma suprema en el hombre. Sólo un ser humano posee la habilidad innata de expresar su divinidad y puede ser consciente de la existencia de Dios y trascender así su sueño de maya*.

La Reencarnación Es una Serie de Sueños Dentro de un Sueño

Cuando piensas que este mundo está lleno de muertes y que también tú debes abandonar tu cuerpo, el plan de Dios parece muy cruel. No puedes imaginar que El está lleno de misericordia. Pero cuando miras a la muerte con el ojo de la sabiduría ves que, al fin y al cabo, todo es un pensamiento de dios pasando a través de una pesadilla hacia la feliz libertad otra vez. Santo y pecador reciben la libertad al morir, a un mayor o menor grado de acuerdo con sus acciones. En el mundo astral del Señor** - el lugar al cual van las almas después de la muerte- disfrutan de una libertad sin parangón en el mundo terrenal. Así que no os preocupéis por la persona que está muriendo, ya que en seguida se verá liberada. Una vez ha pasado esa ilusión, ve que la muerte no era tan mala al fin y al cabo. Se da cuenta de que su mortalidad fue solo un sueño y se alegra de que ahora ningún fuego puede quemarle, ni hay inundación que pueda ahogarle. Está libre y seguro.***

Pero tal es la ilusión de deseo por lo material que después de un tiempo libre del cuerpo, el alma quiere volver a la tierra. Aún sabiendo que el cuerpo está sujeto a enfermedades y problemas, los engañosos deseos de las experiencias terrenales velan ese conocimiento y tientan a su conciencia. Así, después de un tiempo predeterminado kármicamente en el mundo astral, el alma renace en la tierra. Cuando llega la muerte vuelve al mundo astral y esto se repite hasta que el alma no está deseosa de una vida en la tierra. Nacimiento y muerte son puertas a través de las cuales pasas de un sueño a otro. Todo lo que estás haciendo es ir hacia adelante y hacia atrás entre este tosco mundo de ensueño y el sutil sueño del mundo astral; entre esos dos salones de pesadillas y placeres. Así, la reencarnación no es más

* El cuerpo humano, con sus centros ocultos en la espina dorsal (Ver chakras) fue una creación especial de Dios para equipar al alma con un vehículo capaz de expresar su potencial divino.
** El mundo astral es la sutil esfera oculta detrás del mundo físico (Ver glosario).
*** 'Ningún arma puede dañar al alma; ningún fuego puede quemarla; ninguna agua puede humedecerla; ningún viento puede marchitarla...el alma es inmutable, inamovible - eternamente igual. Así pues, sabiendo esto, no debieras lamentarte' (Bhagavad Gita II:23-25).

que una serie de sueños dentro de un sueño: los sueños individuales del hombre dentro del gran sueño de Dios.

Alguien nace en la tierra, en Francia, bajo la forma de un poderoso rey, gobierna por un tiempo, más tarde, muere. Puede ser que renazca en la India y medite en la selva. Tal vez renazca en América como un ejecutivo de éxito; y, cuando muera otra vez, se reencarnará tal vez en el Tíbet, como un devoto de Buda y pasará su vida en un lamasterio. Así entonces, no odies a nadie y no te ates a ninguna nacionalidad, ya que a veces eres hindú, francés, inglés, americano o tibetano. No hay ninguna diferencia. Cada existencia es un sueño dentro de un sueño. ¿Estarás continuamente yendo a través de todas las ilusiones y dificultades que crean? Cada nación cree que sus ideas son las correctas y sus costumbres son las mejores. ¿Vas a seguir con este engaño? Yo no. Aunque la sabiduría es suprema, la reencarnación es una experiencia problemática. Uno debería evitar una reencarnación forzada, porque es la dolorosa continuación de un sueño engañoso. ¿Durante cuanto tiempo vas a estar pasando entre la vida y la muerte? Hasta que seas consciente de la naturaleza de ensueño de la creación y despiertes en Dios desde sus pesadillas.

La Vida es un Sueño Indigno de Nuestras Lágrimas

Cuanto más veo la vida más me parece un sueño. He encontrado la mayor confianza en esta filosofía que os estoy entregando. Daos cuenta de que vivís únicamente por la gracia de Dios. Si El decidiera olvidar su pensamiento, la manifestación física dejaría de existir. El mundo es un lugar de ensueño y todos estamos soñando aquí. Esta vida no es real; lloráis y reís en el mayor de los engaños y no vale la pena derramar vuestras lágrimas. Tomar como real nuestra experiencia en la tierra es como hacer una invitación a la indecible miseria. Identificando nuestra conciencia con este mundo nos hace verlo como un lugar de sufrimiento. ¿Qué va a liberarnos del sufrimiento? ¿El dinero? Nada material lo puede hacer. El conocimiento de Dios y el ser consciente de que somos uno con El para siempre es el único camino hacia la libertad. Recuerda esto siempre. Dios sería muy cruel si el mundo fuese real. Pero El sabe que cuando hemos pasado suficientes veces a través del horno de la muerte, debemos despertarnos y vencer la ilusión: debemos darnos cuenta de que la tierra es un sueño y no reencarnarnos más. En el Bhagavad Gita Dios habla a través de Krishna, prometiendo esto: ‘Mis nobles devotos, habéis obtenido el mayor éxito al haberme descubierto - al Espíritu -; no habrá más reencarnaciones para vosotros en este lugar de dolor y transitoriedad.’*

Supongamos que un hombre es alcanzado por una bomba y muere instantáneamente. En el campo de batalla él estaba lleno de temor; pero tras morir se da cuenta felizmente de que está libre de temor y también de la tumba de su cuerpo. Uno no debe pasar por una experiencia penosa para alcanzar este conocimiento. Es mejor adquirir sabiduría a través del esfuerzo espiritual. Y si tenemos que superar pruebas, debemos de hacerlo con la actitud correcta. Pensad por lo que pasó Jesús como un ejemplo: Fue crucificado y tuvo que pasar por una pesadilla de sufrimiento. Antes de su crucifixión dijo: ‘Destruid este templo y en tres días lo levantaré de nuevo.’** El sabía que su cuerpo, los clavos con los que estaba sujeto a la cruz y el proceso en sí no eran sino sueños. Al ser consciente de esto, él sabía que podía recrear la vida en su cuerpo otra vez. ¿No es una maravillosa forma de ver el engaño de la vida y la muerte? Es la única forma. Krishna empezó su revelador discurso hacia Arjuna en el Bhagavad Gita con una exhortación para recordar la transitoria naturaleza de la materia y la eterna naturaleza de lo que fluye en su interior.

---

* VIII:15
** Juan II:19

Soñamos Nuestras Propias Limitaciones

La vida te enseña a creer que es real. Sientes que necesitas comer y dormir cada día, que morirás si no lo haces. Tus hábitos te obligan a comer todo tipo de alimentos que son perjudiciales para ti, como la carne, y a fumar y a beber, y a pensar que no puedes mantener tu ritmo de vida sin estas cosas. Estamos soñando diferentes limitaciones en nuestra conciencia, y cuando caemos en el camino de un sueño de mala conducta, pasamos un duro período para salir de él. Piensa cuanto tiempo y esfuerzo malgastas en abastecer a tu cuerpo. ¿Y qué es lo que te da él? ¿Sabías que cuanto más te preocupes por tu cuerpo más vas a sufrir? Si te identificas demasiado con esta forma de ensueño, te verás desesperadamente inmerso en el engaño.

Tan pronto como atribuyas a la realidad los sueños con los cuales Dios creó todas las cosas, esa realidad-sueño empezará a castigarte con penalidades de ensueño. Pero cuando te des cuenta de que Dios lo es todo en el universo, ya nada puede dañarte. Si eres consciente de que tanto el cuerpo como el agua son sueños de Dios, podrás andar por el agua como hizo Jesús; no habrá más diferencias entre sólidos y líquidos, o cualquier otra forma de materia. Pero tú debes percibirlo; tal poder no viene a ti por solo imaginarlo.

Hay casos en la India donde algunas personas han caminado sobre el fuego sin recibir daño alguno. Algunos de los principales científicos de Inglaterra observaron a un joven chico que caminó sobre nueve metros de llamas. Un periodista allí presente creyó que se trataba de un truco; intentó hacer lo mismo y acabó gravemente herido.

El chico, mediante determinados procesos de la mente, se convenció de que el fuego no era más que conciencia, y por lo tanto no podía dañar su cuerpo, que también era producto de la conciencia.

Cuando creas que el clima frío no puede dañarte, no te afectará. Pero si sientes que cogerás un resfriado, lo cogerás. El hecho es que no practicas el control mental. Mediante el control de tu mente puedes experimentar la verdad de que este universo es una ilusión. Es por eso que los santos requieren a sus discípulos que disciplinen su cuerpo y no le den demasiada importancia. El propósito es salvar al discípulo de los problemas que le acosarán si cree que la comodidad proviene de lo material. La comodidad proviene de la mente. Cambia tu actitud mental y no sentirás incomodidad.

Es mejor simplificar la vida. He visto santos en la India que apenas comen y viven bajo las condiciones de vida más rigurosas; pero tienen cuerpos extraordinariamente fuertes, mucho mejores que los de la mayoría de bien-alimentados y bien-cuidados americanos. Ellos han entrenado sus mentes para no depender de lo externo para su salud y contento.

El mundo entrena nuestras mentes de otra manera. Nos acostumbra a demasiadas cosas y después creemos que no podemos ser felices sin ellas. Haz más simple tu vida. Y simplificad también la de vuestros hijos. Si no lo hacéis, la experiencia de la vida les enseñará a través de la amarga desilusión.

Self-Realization es una filosofía de la vida: meditar correctamente, pensar correctamente y vivir correctamente. Mostrad esta filosofía a vuestros hijos. No les miméis ni les deis mal ejemplo; dadles una buena educación. ¿Por qué atarles al engaño? Dadles verdadera libertad manteniendo sus vidas simples y cultivando en ellos paz y felicidad interior. Haz lo mismo contigo mismo. No te ates a nada. Esta filosofía te salvará. Si estoy sentado en una silla y se rompe no voy a preocuparme por la silla rota, me sentaré en otra. Dá lo mismo.

Cuando estás vinculado a algo, esa posesividad hace más profundo el engaño. Te despertarás sacudido violentamente y verás que nada te pertenece. ¿No es estúpido, entonces, atarte a cosas que nunca han sido tuyas? Tu actitud debiera ser la de cuidar estas cosas por un tiempo, como una ama de llaves que vive en la casa de su patrón y, con devoción, lealmente, cuida de ella, pero sabe que su hogar está en otra parte.

No Te Tomes la Vida Demasiado en Serio

Este mundo es un lugar terrible; aquí no hay seguridad. Pero ¿Qué podemos hacer? Debemos parar de tomarnos la vida demasiado en serio. El engaño puede ser superado si nos basamos en una filosofía: Todo aquí no es nada más que la película de Dios. Nosotros somos los actores. Debemos actuar bien, pero no debemos identificarnos demasiado con la obra. La meditación nos enseña el camino hacia la libertad interna. Es el único camino por el que podemos darnos cuenta de que este mundo es un sueño; que el Señor ha creado el cosmos a partir de su pensamiento. Así, aunque El ha creado esta tierra de ensueño, también nos ha mostrado el camino para salir de ella. Nada puede pasar en este mundo que sea tan terrible que no podamos duplicarlo en una pesadilla. Tú has tenido tales experiencias. Si en un sueño sientes como tu pierna es aplastada bajo un coche, tu sufrimiento será el mismo que si tu extremidad fuese realmente dañada. Pero cuando te despiertas, te ríes y dices 'Oh, solo era un sueño.' Esto es exactamente lo que sucederá cuando te despiertes en Dios. El te sacará de tu pesadilla diciendo: '¿Cual es el problema? Solo estabas soñando con sufrimiento y muerte.' Y te mostrará la realidad. Esa experiencia es la que recibirá la humanidad al final de todo. Es maravilloso.

La creación-sueño de Dios no pretende asustarte, sino hacerte ver que no es real. Así que no debes asustarte de nada. Jesús dijo: '¿No está escrito en vuestra ley, yo dije, dioses sóis?'* Incluso Jesús olvidó por un instante su inmutable naturaleza divina y gritó 'Dios ¿Por qué me has abandonado?'** Pero rápidamente recordó que era un hijo de Dios y nunca podría ser destruido, hecho que demostró con su resurrección. Su vida entera mostró que se había alzado desde el sepulcro de la ilusión.

Si intelectualmente sabes que la vida es un sueño, pero aún no eres totalmente consciente de ello y aún no has hallado a Dios, no estás ni en este mundo ni fuera de él. Es un triste estado. No permanezcas atrapado en ese espejismo. Haz un esfuerzo superior para hallar a Dios. Estoy diciendo verdades prácticas, en sentido práctico y os estoy dando una filosofía que os hará olvidar vuestra conciencia de sufrimiento. No te asustes por nada. Si la muerte llega, ningún problema. Lo que tenga que pasar, pasará. No te dejes intimidar por este sueño. Di, 'No me asustaré por la mala salud, la pobreza ni los accidentes. Bendíceme, Señor, para que cuando me hagas pasar pruebas, me dé cuenta de su naturaleza engañosa y resulte victorioso sobre ellas mediante las acciones positivas y permaneciendo siempre unido a Ti.'

Durante la Meditación los Sueños Ilusorios se Desvanecen

La meditación es el esfuerzo de comprender y expresar esa pura conciencia que es el reflejo e imagen de Dios en ti. Sé tan simple como puedas; te asombrarás de lo sencilla y simple que puede ser tu vida. Así que debes liberarte. De otra forma, la muerte te sorprenderá y te darás cuenta de manera dolorosa cuán atado estás; verás que no estás preparado para abandonar el mundo. Pero si, mediante una vida y una forma de pensar correctas y meditando, puedes correr hacia el Infinito, los sueños de la vida y la muerte se desvanecerán en la alegría de su Ser

* Marcos XV:34
** Juan X:34

eterno. Así pues, la meditación es una muerte sin llegar a morir. Es una nueva explicación que Dios me ha dado.

Durante la meditación haces conscientemente lo que inconscientemente haces cuando duermes. Cuando miras el cuerpo y piensas en sus problemas y sufrimientos dices, ¿Qué es esto? Seguramente me despertaré y veré que esto no es más que una pesadilla.' La respuesta llega cada noche mientras duermes: este mundo y este cuerpo irreales con sus dolores y enfermedades desaparecen de la pantalla de tu conciencia. Si la vida no fuese un sueño, no podrías alejarte de ella mientras duermes. Cada noche, tu conciencia abandona tu cuerpo para recordarte que no eres el cuerpo. Y lo que experimentas inconscientemente durmiendo puedes experimentarlo conscientemente durante la meditación.

Sin quedarte dormido o perder la conciencia, mantén tu mente calmada y tranquila en profunda meditación, tal y como está durante el sueño subconsciente, y entra en el sutil mundo de la supraconciencia. Allí el cuerpo se olvida y disfrutas de la alegría y la paz del alma - tu verdadero ser- y de la unión con Dios. En la meditación *samadhi* experimento esta regocijante libertad. Y la meditación es el camino mediante el cual debes sobreponerte al engaño del mundo y descubrir tu verdadera naturaleza. Si puedes mantenerte es esa conciencia estando activo o meditando, permaneciendo apartado de las experiencias ilusorias, entonces estarás por encima de este mundo-sueño de Dios. Esto es por lo que Krishna dijo que quien quiera libertad de espíritu debe estar tranquilo bajo cualquier circunstancia: 'Aquel que es calmado y tranquilo durante el
placer y el dolor, aquel al cual estos no pueden alterar, tan solo aquel está hecho para alcanzar la eternidad.'*

Nunca Estés Mentalmente Alterado

El entrenamiento de mi maestro Sri Yukteswar en este terreno fue maravilloso. No importa lo que sucediera, él nunca aceptaba que su mente estuviese agitada. Yo solía ir hasta el ashram y sentarme a sus pies, para meditar y escuchar su sabiduría. Cuando se acercaba la hora a la que tenía que coger mi tren, él estaba al corriente de mi agitación mental. Me sonreía y no decía nada y no me advertía para que me apresurase. Al principio creí que estaba siendo muy poco razonable. Pero después de algún tiempo bajo esta disciplina me explicó: 'No estoy evitando que llegues puntual, tampoco creo que debas estar intranquilo ¿Por qué dejar que los nervios agiten tu mente? Deberías estar calmado cuando estés conmigo; cuando llegue el tren, tranquilamente debes prepararte para marchar.' Me hizo perder muchos trenes hasta que aprendí a ser calmadamente activo y activamente calmado.

Esto es lo que debéis aprender. En vez de apresurarse en un estado de agitación emocional hacia algún sitio y después no disfrutarlo por estar agotados, intentad ser más calmados. Si siempre estás calmado serás más eficiente. Y si quieres despertarte de este sueño cósmico, debes practicar la calma, sin importar lo que ocurra. Tan pronto como tu mente se agite, dale un golpe con tu voluntad para que se calme. No exageres cualquier cosa. Cuando te preocupas haces más profundo el engaño cósmico en tu interior.

Son Tus Sueños los que Te Asustan

En cada experiencia sensorial debes recordar para ti mismo 'Es un sueño.' Hay tres sueños que Dios hizo más fuertes en el hombre: los placeres del sexo, el oro y el vino. No les des demasiada importancia. Aprende a vivir moderadamente y serás libre. Cuanta más importancia des a cualquiera de los tres, más pronto se convertirán en demonios que te apartarán de Dios. Pero nada puede apartarte de Dios si quieres ser libre. Recuerda que los hábitos no son más que sueños que nutres para que te esclavicen. Tú crees que no podrías vivir sin beber, pero es tu

* Bhagavad Gita II:15

mente la que te mantiene atado al pensamiento de la bebida. Corta ese pensamiento y el sueño desaparecerá; serás libre. Nadie excepto tú mismo puede liberarte. No tienes un enemigo mayor que tú, ni tampoco un mejor amigo. Dios te ha dado el poder de elegir si quieres si quieres permanecer engañado o apartarte de la ilusión. Son tus propios sueños los que te asustan.

Una vez, un hombre fue a ver a Lahiri Mahasaya* muy preocupado: 'Veo la mano de un espectro intentando estrangularme.' Lahiri Mahasaya dijo 'Tienes miedo de tu propio sueño.' 'Pero no es un sueño' dijo el hombre 'lo puedo ver' Lahiri dijo 'De todas formas no es real. Todo es un sueño.' El hombre creyó las palabras del gurú y se curó. Así debes usar tu mente: para cambiarte, para curarte. Di siempre: 'Nada puede dañarme, nada puede alterarme.' Sé consciente de que eres tan bueno como el mejor de los hombres, tan poderoso como el más fuerte. Debes tener más fe en ti mismo. Si haces fuerte tu mente te librarás de la pesadilla.

El Poder de la Mente Es Ilimitado

Los milagros realizados por los grandes santos pueden ser milagros para nosotros, pero no para ellos. Cuando sabes que la mente es el poder que crea el universo, no hay nada que no puedas hacer. Pero no intentes hacer cosas 'milagrosas' al principio. La mente lo es todo; pero hasta que no hayas aprendido a usar todo su poder es de locos razonar: 'Como todo es producto de la mente, saltaré por ese acantilado y no me pasará nada.' Pero cuando puedas convencer a tu mente de que puedes hacer algo, podrás hacerlo. Ya que todo está hecho con la mente, todo puede ser controlado por ella. A medida que desarrollas tu poder mental verás que, al final, serás capaz de hacer lo que quieras. Los grandes personajes demostraron este hecho. Jesús podía curar a los enfermos, resucitar a los muertos, convertir el agua en vino. Krishna levantó una montaña y la suspendió sobre sus devotos para protegerles de una tormenta. Estos avatares probaron que todo está en la mente. No imaginaron esto, ellos lo sabían y pudieron decir: 'Yo y mi Padre somos uno.'** Y como el Padre creó todas las cosas a partir de su sueño, lo mismo pueden hacer aquellos que son uno con El.

Así es como los divinos desarrollan todo sus poderes. '¿No sabes que estás en el templo de Dios y el Espíritu de Dios está en tu interior?'*** Si puedes aclarar y expandir tu mente a través de la meditación y recibir a Dios en tu conciencia, te verás liberado de la ilusión de la enfermedad, las limitaciones y la muerte. Este mundo no fue concebido como un remanso de paz, sino como un lugar de ensueño -pesadillas con sueños agradables ocasionales- del que despertaremos para regresar a nuestro hogar con dios.

Sólo En Dios Estás Lejos del Engaño

Así que no te ates a los pasajeros sueños de la vida. Vive para Dios y sólo para Dios. Es la única manera de tener libertad y seguridad en este mundo. Fuera de Dios no hay seguridad, no importa donde vayas; el engaño puede atacarte. Sé libre a partir de ahora. Sé un hijo de Dios ahora; sé consciente de que eres su hijo para que así puedas librarte de este sueño para siempre. Medita profunda y fielmente y un día te levantarás en éxtasis con Dios y verás cuán ignorante es la gente que cree que está sufriendo. Tú y yo y todos los demás somos puro Espíritu. Krishna dijo, 'Lo irreal no existe. Lo real no puede no existir. La verdad definitiva de ambos es conocida por los hombres sabios'*

---

* Gurú del gurú de Paramahansa Yogananda y gran discípulo de Babaji, a través del cual el Mahavatar enseñó la ciencia del Kriya Yoga para beneficio de los buscadores del Señor. (Ver glosario)
** Juan X:30
*** Corintios III:16
*Bhagavad Gita II:16
** Ver glosario

Podría tener charlas con vosotros cada día, pero eso no os ayudaría a menos que pusierais en práctica lo que oís. En estas charlas probablemente os he contado más de lo que podríais aprender en toda una vida. Estudiad vuestras lecciones de *Self-Realization*** y practicadlas fielmente. Cada uno debe aplicar su esfuerzo individual para llegar a Dios. No puedes conseguir dinero por solo observar a otro mientras trabaja. Debes trabajar por tu cuenta. Haz tu mayor esfuerzo ahora. Dios puede ayudarte, el gurú puede ayudarte, pero sólo tú estás haciendo el esfuerzo de hallar a Dios. Medita con total atención por la noche. No debes hacer una plegaria mecánica. Entrega tu alma a Dios. Entonces verás que tu vida - cada minuto de ella- se convierte en una experiencia mágica.

Practicando la Religión Científicamente

Primer templo de Self-Realization Fellowship,
Encinitas, California, 18 de Febrero de 1940

Muchas veces se dice que hay un gran conflicto entre ciencia y religión. Es cierto que los científicos ven con escepticismo la afirmación de que 'el cielo y la tierra' fueron creados en cuestión de días. A partir de sus estudios prácticos sobre la Tierra, han probado que la creación avanzó a través de un lento proceso evolutivo; y la progresión de la Tierra, de los gases a la materia, las plantas, la vida animal y el hombre requirió millones de años. Así que hay muchas diferencias entre los hallazgos de los científicos y la interpretación literal de las escrituras.

Una de las virtudes del verdadero científico es que es muy abierto. Trabajando a partir de unos pocos datos, experimenta hasta que descubre principios naturales fiables y cómo actúan; después él da al mundo el resultado de sus investigaciones. Y está dispuesto a considerar y a investigar cualquier nueva evidencia que salga a la luz. Son los esfuerzos de tales científicos los que han resultado en el descubrimiento de todas las leyes naturales que han sido aprovechadas para el beneficio del mundo. Gradualmente estamos aprendiendo a usar estas leyes en un cada vez mayor abanico de posibilidades; como, por ejemplo, para las numerosas comodidades de nuestros hogares.

Los Científicos Trabajan En Cooperación Con Dios

Los científicos son a veces catalogados como materialistas por su afán de cuestionar las creencias religiosas no-comprobables. Pero Dios no les condena por eso. Sus leyes universales actúan con justicia imparcial, sin importar las creencias del hombre. En este sentido, Dios no respeta a las personas, sino a las leyes. Nos ha dado una libre voluntad y, le adoremos o no, si respetamos Sus leyes, recibiremos los resultados beneficiosos de tal respeto. Un científico escéptico puede explicar su posición de esta forma: 'Aunque no crea en Dios, intento hacer lo que es correcto. Si hay un Dios, El me recompensará o me castigará de acuerdo con mi respeto por Sus leyes. Y si no hay Dios, como estoy obedeciendo las leyes que creo verdaderas, seguramente recibiré un beneficio de alguna parte.'
De esta forma, crean o no que existe un Dios, estos científicos cuyos descubrimientos nos muestran más y más leyes de Dios están trabajando en cooperación con El en beneficio de la humanidad.

Creer Es Solo el Primer Paso

La ley gobierna todo en el universo; y aún hay mucha gente que no ha intentado aplicar la ley científica de la experimentación para examinar doctrinas religiosas. Ellos simplemente creen, pensando que es imposible investigar y probar las sagradas escrituras. 'Tan solo debemos creer,' se dicen a sí mismos y a los demás; y eso debe de aceptarse. Pero la Biblia nos dice que 'La fe es la *substancia* de las cosas deseadas, la *evidencia* de aquello que no se ve.'* La fe es diferente de la creencia, que es solo el primer paso. Si os dijera que detrás de este edificio hay un enorme león, probablemente diríais, 'No creemos que sea posible' Pero si yo insistiera, 'Sí, hay un león ahí,' me creeríais e investigaríais para ver si es cierto. La creencia fue necesaria para haceros mirar. De forma similar, si quisiera persuadiros de realizar un experimento espiritual, primero debes creerme antes de llevarlo a cabo. Puedes creer, por lo menos, hasta que demuestres lo contrario.

La fe, no obstante, no puede ser contradecida: es una convicción intuitiva y no puede ser sacudida ni por una evidencia contraria. La fe puede curar a los enfermos, resucitar a los muertos, crear nuevos universos. Jesús dijo, 'Si tuvierais

* Hebreos XI:1

una fe del tamaño de un granito de mostaza, diríais a este monte: trasládate de aquí allá, y se trasladaría; y nada os sería imposible.'[**]

La ciencia es razonable, siempre dispuesta a alterar sus principios bajo los nuevos descubrimientos. Es escéptica respecto a la religión solo porque no ha experimentado en ese campo; aunque ahora está empezando esta investigación en Harvard.

La psicología experimental ha avanzado mucho y está haciendo un gran esfuerzo para comprender al hombre por dentro. Se han inventado máquinas que pueden almacenar diferentes experiencias y emociones humanas; dicen que si uno miente mientras le están haciendo una prueba con un polígrafo no puede ocultar el hecho, no importa lo mucho que lo intente.

La Auto-Realización Es Necesaria Para Experimentar a Dios

El conocimiento científico se sustenta en los hechos. La parte médica está bastante bien desarrollada, aunque las causas y las curaciones de ciertas enfermedades aún están por descubrir. Pero lo que la ciencia sabe es más o menos seguro, ya que los factores implicados han sido comprobados: las teorías han sido estudiadas y probadas. En la religión es diferente. Se le da a la gente ciertos hechos y afirmaciones y se les dice que deben creerlo. Después de algún tiempo, cuando su creencia no puede satisfacerse, la duda hace su aparición; y aquella persona va de religión en religión intentando hallar pruebas. Oyes hablar de Dios en las iglesias y los templos; puedes leer sobre El en los libros; pero tan solo puedes *experimentar* a Dios a través de la auto-realización, la cual se obtiene mediante la práctica de determinadas técnicas científicas. En la India, la religión se basa en tales métodos científicos. La realización es en lo que la India se ha especializado, y aquellos que deseen conocer a Dios deben conocer sus métodos; no son propiedad única de la India. Así como la electricidad fue descubierta en occidente y nosotros en la India sacamos provecho de ella; la India ha descubierto los caminos mediante los cuales Dios puede ser alcanzado, y el mundo occidental debería sacar provecho de ello. Mediante la experimentación, la India ha probado las verdades de la religión. En el futuro, la religión será una cuestión de experimentación; no se basará solamente en la creencia.

Millones de personas cambian de una iglesia a otra sin creer realmente lo que han oído sobre Dios. Dicen, 'Bueno, yo hago plegarias, pero la mayoría de las veces El no me responde.' Sin embargo, Dios siempre nos vigila. Lo sabe todo de nosotros, aunque nosotros lo ignoremos todo sobre El. Esta es la causa de las dudas que acechan nuestra mente. Si Dios existe, debemos ser capaces de conocerle. ¿Por qué podemos tan solo oír hablar de El y no saber nada a partir de la experiencia personal?

Pero hay un camino definitivo para experimentar a Dios. Es la experimentación científica de las verdades religiosas. Es posible llevar la religión a la práctica, usarla como una ciencia que puedes probar mediante la experimentación sobre ti mismo. La búsqueda de la verdad es la más maravillosa búsqueda del mundo. En vez de ser meramente el hecho de atender al sermón del domingo, o de realizar el *puja*,[*] la religión debería tener un lado práctico. Aprende a construir tu vida alrededor de los ideales espirituales. Sin aplicación práctica, la religión tiene muy poco valor.

Un hombre que tenía un rancho cerca de aquí era bastante materialista. Le dije que viniera a Encinitas de vez en cuando, y así lo hizo. Después de las primeras visitas, me dijo, con lágrimas en los ojos, 'Nunca pensé que hubiera un lugar cuya atmósfera pudiese hablar tanto de la presencia de Dios.' La religión debe ser práctica. Debe cambiar algo en ti - en tu conciencia, y en tu comportamiento. Todos

[**] Mateo XVII:20

[*] Ritual de adoración celebrado por los hindús

los que han venido regularmente han cambiado su estilo de vida para mejor. Han sido espiritualmente influenciados por este ambiente.

Así pues, se debe experimentar con la religión, probarla y hacerla práctica. Muchas iglesias hacen un bien social, pero no te enseñan como experimentar a Dios, ni como puedes conectar con El.

El Primer Experimento Es el Silencio

El primer experimento con la religión debe comenzar con el silencio. Mucha gente nunca se toma algún tiempo para estar callado o para sentarse a meditar. Durante horas y horas, yo permanezco en silencio interior. Cuando estoy con gente me entrego a ellos por completo y de corazón. Pero cuando estoy lejos de las personas, me encuentro totalmente solo en esa alegría suprema - la alegría de Dios. No importa donde esté, esa alegría de Dios está siempre conmigo. ¿Por qué no experimentas con el silencio, para así poder vivir de esta manera? Muchos de vosotros no podéis estar quietos durante diez minutos sin que vuestros pensamientos empiecen a dispersarse en todas direcciones.

No habéis aprendido a estar en paz interiormente, porque estáis continuamente dando vueltas a vuestra mente. Mi maestro, Sri Yukteswar, solía decir: ‘Cuando cierra la puerta del almacén de la felicidad, el hombre corre hacia cualquier sitio, buscando felicidad. Qué tontería, cuando tiene toda la felicidad almacenada en su interior.’ Desde mi niñez he buscado a Dios y la comunión con El me ha proporcionado una felicidad que ningún deseo material alcanzado me podría dar. Si no tienes a Dios no tienes nada. Lo tienes todo si tienes a Dios; porque El es el amo del universo.

Si no has conseguido ningún resultado a través de la religión, experimenta con la meditación. Saca a Dios de su silencio. Debes insistir: ‘Dios, ¡Háblame!’ Si haces un esfuerzo supremo en el silencio de la noche y por la mañana, al cabo de poco tiempo verás el parpadeo de la luz de Dios o sentirás una onda de Su alegría sobre tu conciencia. Experimentar para conocer a Dios durante la meditación, en silencio, proporciona los resultados más reales, los más notables. Los científicos creyeron una vez que el agua era un único elemento. Pero experimentos posteriores demostraron que estaba formada por oxígeno e hidrógeno. De forma similar, mediante experimentos religiosos, maravillosas verdades espirituales pueden conocerse. Cuando te sientes a meditar, y tu mente esté recogida en su interior, tendrás una prueba de la existencia de Dios y de tu propia naturaleza. La experimentación con las leyes religiosas es maravillosa porque el resultado no tiene lugar fuera de ti; está en tu interior.

Las Consecuencias De la Verdad Son Siempre Positivas

Tan solo la aplicación de métodos religiosos puede proporcionar felicidad duradera. Uno de los más importantes principios espirituales que hay que aplicar es la veracidad. El significado de la verdad no es claramente comprendido por muchas personas. La verdad es la correspondencia exacta con la Realidad; de ahí que sus consecuencias siempre sean buenas.
Aquellos que desarrollan el hábito de contar pequeñas mentiras hallarán muy difícil ser veraces en cualquier afirmación. Tales embusteros crónicos nunca piensan en la importancia de decir la verdad; ni siquiera se dan cuenta de que están mintiendo. Su propia imaginación se convierta en la verdad para ellos y ya no son capaces de ver la verdad real en ninguna situación.

Muchos de los que no conocen la importancia de decir la verdad racionalizan sus decepciones diciendo, ‘Bueno, no voy a decir siempre la verdad, porque el resto de las personas no funcionan de esa manera. Voy a mentir un poco y así haré como los demás.’ Qué triste. Para ser siempre veraces debemos entender la diferencia entre hecho y verdad. Si ves a un lisiado y, viendo su cojera como un hecho

evidente, le saludas, '¿Qué tal, Señor Hombre Cojo?' vas a ofenderle. Tu sinceridad remarcando su defecto solo le hará daño; no es bueno. Así pues, uno no debe hablar de *hechos* desagradables innecesariamente, aunque sean verdad.

No Hay Mentiras Que No Hagan Daño

De todas formas, aunque no quieras contar una verdad, ¡Por lo menos no mientas! Supón que estás meditando en una esquina, creyéndote oculto de las miradas. Lo que quieres es que nadie sepa lo que estás haciendo. Pero alguien te descubre y te dice, 'Hola, ¿Qué haces?' Y para ocultar el hecho de que estabas meditando, le respondes, 'Me estaba comiendo un plátano.' Contar esa mentira es innecesario. Podrías haber dicho, 'Ahora estoy ocupado y no quiero que me estorben.' Esta verdadera afirmación es mejor que una pequeña mentira para ocultar a los demás lo que hacías. Son este tipo de mentiras en las que muchas personas confían. Evítalo, porque anima a tener un hábito de no ser sincero, incluso cuando no hay motivo para evadir la verdad.

También es incorrecto decir la verdad cuando, al hacerlo, uno traiciona a otra persona innecesariamente y sin un buen propósito. Supón que un hombre bebe, pero intenta ocultarlo del resto del mundo. Tú conoces su debilidad y, en nombre de la verdad les explicas a tus amigos, '¿Sabíais que aquél tipo bebe?' Tal comentario es inapropiado; uno no debería meterse en los problemas ajenos. Sé discreto con las faltas de los demás, mientras estas no hagan daño a otra persona. Habla en privado con el que ofende sobre sus errores, si tienes una oportunidad o la responsabilidad de ayudarle.

Pero nunca, bajo el pretexto de ayudar a alguien, hables para hacerle daño deliberadamente. Solo le ayudarás a convertirse en tu enemigo. También apagarás cualquier deseo que pueda tener para mejorarse a sí mismo.

La verdad siempre es sana; la realidad puede ser dolorosa. Sin importar lo verdadero que pueda ser un hecho, un hecho que va contra lo bueno, solo es un hecho; no es una verdad. Nunca reveles hechos desagradables que puedan causar sufrimiento a otra persona, como por ejemplo hablar mal del carácter de otro. Esto le sucede a menudo a personajes conocidos por medio de la prensa sensacionalista. El motivo es el de dañar la reputación de alguien, o el de cosechar ganancias personales a su costa. No atraigas hacia ti el mal karma que proviene del hecho de revelar comentarios dolorosos contra los demás. Cuando debas evitar revelar algún hecho desagradable asegúrate de no dar a entender lo que intentas ocultar. Después de todo, Dios es misericordioso; y nosotros, sus hijos, debemos serlo. ¿Por qué deberías ser el canalizador del dolor de alguien? Tu acción perjudicial rebotará y te perjudicará a ti también. Hay hombres que viven en paz y hay hombres que viven en la infelicidad y la preocupación. Estos últimos no han tenido la sabiduría para experimentar y descubrir cómo es posible vivir en paz. De otra forma, hubieran aprendido a no mentir y a no hablar de los demás con propósitos negativos.

Lo Importante de la Felicidad de los Demás Para Ti

Aprende a ser generoso. Hallar la felicidad por medio de ayudar a los demás es un verdadero objetivo para aquellos que buscan a Dios. Hacer felices a los demás es tremendamente importante para nuestra propia felicidad, y una experiencia muy satisfactoria. Algunas personas solo piensan en su familia: 'Nosotros cuatro y nada más.' Otros piensan solo en sí mismos: '¿Cómo voy a ser feliz?' ¡Pero estas son las personas que nunca llegan a ser felices!

No es correcto buscar la felicidad personal sin preocuparte por los demás. Si te quedas el dinero de los demás para ti, puedes llegar a ser millonario, pero nunca serás feliz, porque sus pensamientos de rencor irán contra ti. La ley divina consiste en que cuando tú intentes ser feliz a costa del bienestar de lo demás, todo el

mundo intentará que seas infeliz. Pero si intentas hacer feliz a los demás, incluso a costa de tu bienestar, todo el mundo deseará que te encuentres bien. Cuando pienses en tus necesidades, recuerda las de los demás también. Tan pronto como te sientas responsable por su bienestar, querrás que sean felices. Aquel que es generoso vive en armonía con su familia y con el resto del mundo. La persona que es egoísta siempre tiene problemas y pierde su paz mental.

El 'Poder del No' Desarrolla el Poder de la Voluntad

La experimentación religiosa te mostrará que una existencia incontrolada te conduce a la miseria. Aquella persona que vive de forma indisciplinada se encuentra acosada por la agitación. Pero aquel que ha aprendido las bases del autocontrol conoce el camino hacia la verdadera felicidad.

Cuando llegas a la conclusión de que no puedes vivir sin algo es que te has convertido en un esclavo de aquello. El secreto de la felicidad consiste en ser el amo de ti mismo. Muchas de las cosas que no deberías hacer deseas hacerlas. Pero cuando has desarrollado el poder de controlar tu deseo de hacer algo, aunque estés tentado, tienes el autocontrol de tu parte. Mucha gente necesita desarrollar el 'Poder del no'; éste te permite evitar el hacer cosas que no deberías. Cuando dices, 'no voy a entregarme a este mal hábito', y no lo haces, entonces eso es autocontrol. El 'Poder del no' desarrolla la fuerza de la mente.

La conducta exterior del hombre refleja su vida interior. Los lujos externos no pueden hacer feliz al alma; solo mediante el control de la vida de uno mismo el alma puede experimentar la paz y la felicidad. Cada mañana, cuando me levanto, tomo algunas resoluciones, entonces, durante el día, me aseguro de completarlas. Esto desarrolla una gran fuerza de voluntad; y cuando veo que todas mis resoluciones se han llevado a cabo, me siento un conquistador. Practicad el autocontrol. Si no lo haces, irás a la deriva entre las olas de las emociones.

Un Experimento Práctico en la Religión

Practica la religión cada día de tu vida. El domingo aprendes la ley divina del perdón: si te dan una bofetada, pon la otra mejilla. ¿Pero ya llevas esto a la práctica? ¿O crees que es de locos hacerlo? Experiméntalo. Cuando tomas represalias contra otra persona dándole una bofetada, te sientes muy mal; tu acción es tan mala como la del otro. La rabia y el rencor se volverán en contra no solo de tu mente, sino también de tu cuerpo. Sientes un gran ardor en tu cerebro que trastoca tu sistema nervioso. ¿Por qué debes contagiarte del odio de aquél que te abofetea? Es mucho mejor decir: 'Estoy feliz en mi interior porque, a pesar de tus golpes, no te he hecho daño y he deseado que todo te fuera bien.' Aunque es más fácil devolver el golpe, recuerda que la satisfacción de la venganza no compensará los efectos secundarios - pérdida de paz mental y malestar- que sufrirás. Cuando evitas las represalias, ves que también has calmado a tu enemigo; mientras que si le golpeas de nuevo, despiertas aún más sus emociones.

Así, controlando tus emociones das un gran paso hacia la felicidad. De este modo nadie puede hacerte enfadar, ni darte celos. Te mantienes imperturbable en tu propia conciencia. Sabes quien eres. Has experimentado con tus pensamientos y conoces el tesoro de paz que tienes en tu interior.

Siempre Hay una Solución a Tus Problemas

La preocupación tampoco te ayuda. No solo quema tus nervios, convirtiéndote en un maniático, sino que pone en tensión a tu corazón. Cuando acabas el trabajo diario, olvídalo; no cargues con él mentalmente. La preocupación solo nubla tu mente y no permite pensar con claridad. Deberías aprender a apoyarte más en Dios. Esto es una ciencia, una ley divina. Siempre hay una solución

para tus problemas; y, si tomas el tiempo necesario para pensar, como solucionar la causa de tu malestar en vez de preocuparte por ella, te convertirás en un maestro.

Mucha gente viene a hablarme de sus problemas. Les digo que se sienten, mediten, y hagan una plegaria; una vez se han calmado interiormente les digo que piensen en las formas de solucionar sus problemas. Cuando la mente halla la calma en Dios, cuando la fe es poderosa, en seguida encuentran una solución. Ignorando tus problemas no harás que desaparezcan, pero tampoco lo harán si te preocupas por ellos. Medita hasta que te hayas calmado; entonces concéntrate en ese problema y ruega a Dios profundamente para que te ayude. Piensa en el problema y hallarás una solución sin pasar por el dolor de la preocupación.

La Infalibilidad De Las Leyes De Dios Es Incuestionable

Una plegaria fuerte y profunda recibirá la respuesta de Dios. Pero si no haces ningún esfuerzo, naturalmente no sentirás ninguna contestación. Tarde o temprano, alguien ha conseguido algún deseo a través de la plegaria. Cuando tu voluntad es muy fuerte llega hasta el Padre, y el Padre desea que tu deseo se haga realidad. Cuando *El* desea algo, toda la naturaleza se da cuenta. Dios te responde cuando le ruegas profundamente con fe y determinación. A veces El responde a tu deseo colocando un pensamiento en la mente de alguien que puede satisfacerlo; ese individuo sirve entonces de instrumento divino para realizar tu deseo.

No podéis haceros cargo de cuán maravillosamente funciona este poder. Actúa de forma matemática. Es infalible. Y eso es a lo que la Biblia llama fe: es la *prueba* de la existencia de aquello que no puedes ver.

Si experimentas la presencia de Dios, sabrás que lo que digo es verdad. Ve hacia Dios; ruégale hasta que te enseñe el funcionamiento de sus leyes y te guíe. Recuerda que sentarse a meditar en Dios es mucho mejor que un millón de razonamientos de tu mente. Di al Señor, ‘No puedo resolver mis problemas yo solo, aunque he pensado en miles de soluciones distintas; pero puedo resolverlo si lo pongo en Tus manos, pidiendo Tu consejo y después buscando soluciones al problema desde varios ángulos.’ Dios ayuda a aquellos que se ayudan a sí mismos. Cuando tu mente está en calma y llena de fe después de rogar a Dios durante la meditación, eres capaz de ver varias respuestas a tus problemas; y como tu mente está en calma, eres capaz de escoger la mejor solución. Utiliza esa solución y hallarás el éxito.
Esto es aplicar la ciencia de la religión a tu vida diaria.

Ver Para Creer - la Ciencia de la Religión

Todo lo que es visible es consecuencia de lo Invisible. Como no ves a Dios, no crees que El pueda estar aquí. Aún así, cada árbol y cada brizna de hierba está controlada por el poder de Dios que hay en su interior. Ese poder no es externamente visible. Lo que ves son los resultados producidos por el Poder que hay en la semilla plantada en el suelo, que emerge como un árbol. Tu no puedes ver lo que está pasando en su interior, en la factoría del Infinito. Cada objeto en este universo, y su potencial inherente, ha sido producido en la mente de Dios; y Dios ha dado una parte de ese poder a la mente del hombre. De esa pequeña factoría del hombre proviene todo lo que él consigue - grandes novelas, máquinas complejas, impresionantes logros en todos los campos de la vida. Por encima de todo, en esa factoría mental reside la habilidad única de hallar a Dios.

La mente es un perfecto instrumento de trabajo cuando has aprendido a basar tu vida en la verdad. Entonces lo ves todo claro, sin distorsionar; tal y como es. De esta manera, aprende a seguir la ciencia de la religión y puedes llegar a ser el más grande de los científicos, el mayor de los inventores, el dueño de tu destino.

Si tan solo puedes recordar y aplicar las verdades que he explicado, no hay nada que no puedas conseguir en la vida. Y el mayor de todos lo éxitos es hallar a Dios. Mediante la aplicación de la ciencia a la religión, tus dudas sobre las posibilidades del espíritu se pueden convertir en la realización de la mayor satisfacción. Entonces serás el más exitoso de todos lo seres humanos. Aquellos que Le han hallado nunca más tienen dudas; experimentan la verdad. ‘Conocerás la verdad y la verdad te hará libre.’* Lo tienes todo cuando has hallado a Dios.

*Juan 8:32

Hallando la alegría en la vida

Alrededor de 1936

¿Habéis intentado atrapar el fuego fatuo de ese ‘algo más’ que aún danza en el fondo de vuestros sentimientos al completar vuestros deseos? Analizadlo : Suspiráis por algo mientras no sois capaces de alcanzarlo, pero cuando ya lo tenéis acabáis tarde o temprano hartos de ello y queréis ‘algo más’.

Incluso si la vida os diera de golpe todo lo que quisierais - riqueza, amigos, poder- al cabo de poco tiempo os hartaríais y querríais algo más. Pero hay algo de lo que nunca podrás cansarte - la alegría.

Mientras buscas diversas cosas, directa o indirectamente, estás en realidad buscando la felicidad a través de la realización de tus deseos. No buscas aquellas cosas que te producen tristeza. Tampoco deseas aquellas cosas que te hacen feliz al principio pero que más tarde te hunden en el remordimiento. No importa cual sea tu objetivo, lo buscarás con ilusión, esperando sentirte realizado cuando lo alcances, y así debe ser cuando lo hagas. ¿Entonces por qué no buscar la felicidad directamente? ¿Por qué la buscas por medio de placeres materiales?

Cuando suplicas el favor de efímeros placeres materiales, tu felicidad depende de lo que duren estos. Los objetos materiales así como la satisfacción de los deseos materiales son temporales; por esta razón , toda la felicidad que de ellos se deriva es también temporal. Comer, oler fragancias, escuchar música, mirar bellos objetos - son cosas evanescentes, que duran mientras duren los sentidos del tacto, el olfato, la vista o hasta que la mente esté cansada de esa sensación y busque un nuevo estímulo.

No deseas una alegría transitoria que te entristezca al desaparecer. Estás buscando una felicidad que no es únicamente tentadora. Deberías buscar una alegría que brille para siempre como el radio.

Aún y así no deseas una felicidad que sea siempre igual; deseas una alegría cambiante, que cautive tu mente, que mantenga tu mente perpetuamente ocupada e interesada. La felicidad que llega y comienza a funcionar solo sirve para tentarte; los placeres que llegan a ser monótonos te cansan; la alegría que llega momentáneamente y después se va, dejándote en un estado de indiferencia, es torturante.

La felicidad que rítmicamente cambia pero que ella misma es inmutable, como un actor que interpreta diferentes papeles, es lo que estás buscando. Tal alegría solo puede ser alcanzada mediante la meditación profunda y constante. La fuente interior de la siempre nueva alegría puede aplacar tu sed. A causa de su propia naturaleza, la alegría divina es el único encantamiento que no puede cansar la mente o hacernos querer cambiarla por otra cosa.

En la búsqueda del bien o del mal, es la felicidad lo que siempre estás buscando. Lo primero promete felicidad y proporciona tristeza; lo segundo parece proporcionar tristeza por sus requisitos de fuerza de voluntad y disciplina, pero al final te dará una felicidad duradera. Dios es infinita alegría, y cuando le has encontrado ya note hace falta perseguir el ‘algo más’ que siempre huye de ti. Dios es ese ‘algo más’. Hallándole, no te hará falta buscar más. En la siempre nueva felicidad de Dios tendrás todo lo que siempre habías buscado.

Los objetos que proporcionan placer material se encuentran fuera de la mente. Ellos, y la gratificación que proporcionan, entran en la mente solo a través de la imaginación. La alegría, por su propia naturaleza - ser la alegre conciencia del

Espíritu en el alma del hombre- vive más cerca de la mente, y nace en ella cuando está correctamente sintonizada. Cuando los objetos materiales son destruidos, la felicidad que proporcionan también se destruye. Pero la alegría divina del alma es indestructible. De la misma manera, su expresión en la mente nunca puede ser destruida si uno sabe como mantenerse unido a ella, y si no cambia su forma de pensar deliberadamente y entristece.

Así que no busquéis la plenitud a través de medios materiales, o a través de deseos inspirados por ellos. Buscad la indestructible felicidad que hay en vuestro interior y hallaréis eterna, siempre consciente y nueva Felicidad: Dios. Al contrario que los placeres materiales, esta alegría no es una cualidad abstracta de la mente; es una cualidad consciente cualidad del Espíritu. Búscala y hallarás el bienestar eterno. Cuando hayas obtenido esta felicidad nunca podrás ser un cínico que odia el mundo y condena a sus habitantes. En vez de eso, te hallarás en la posición de apreciar correctamente la creación de Dios. Como Su hijo inmortal, se supone que debes disfrutar la belleza de su trabajo con infinita alegría de tu naturaleza eterna, que es una felicidad perpetua. Pero aquellas personas que se deleitan en lo material sin conocer la superlativa alegría de Dios, se convierten en materialistas. Es una desgracia actuar como un mortal descontento, persiguiendo deseo tras deseo, cuando estás hecho de acuerdo con la imagen de Dios, que es eterna y siempre nueva alegría capaz de satisfacer todos los deseos.

Cuando los inmortales se comportan como mortales, experimentan el placer, la tristeza y la indiferencia en sus naturalezas. Eso es por lo que debes destruir esta naturaleza cambiante, adherida a tu inmutable alma inmortal. Cuando halles la verdadera naturaleza de tu alma de infinita felicidad, esa alegría indestructible permanecerá contigo a través de todas las experiencias de la vida, ya sean gratas o desagradables. Tu felicidad permanecerá inamovible ante el choque de los placeres terrenales. Disfrutarás de todo con esa alegría que es Dios. ‘Sin ser nunca atraído por el mundo sensorial, el yogui experimenta la felicidad del Ser, su alma se une a la del Espíritu y alcanza una alegría indestructible.’*

* *Bhagavad Gita V:21.

¿Qué es el Destino?

Sede de Self-Realization Fellowship
Los Angeles, California, 16 de Noviembre de 1939

¿Es el destino una fuerza externa implacable que gobierna al hombre? Este concepto ha influenciado a mucha gente, haciéndoles pensar que lo que tenga que pasar, pasará y no se puede hacer nada al respecto.

El destino se refiere a algo que ha sido decretado - pero ha sido ordenado por ti, por medio de la ley de la causalidad o por medio del karma. Dios te dio la libertad de decidir cómo quieres actuar; pero la ley de la causalidad controla el porvenir de acuerdo con la naturaleza de la acción. De este modo, cada acto se transforma en un una causa que producirá cierto efecto. Cuando pongas en movimiento una causa determinada, el efecto responderá inevitablemente a esa causa. Estés haciendo el bien o el mal, debes cosechar el resultado de esa acción. Así, día a día estás creando las causas que determinan tu destino.

Mientras estás comiendo es probable que digas, 'Comeré un poco más.' Y cuando has terminado piensas, 'No debería haber comido tanto.' Esta es la naturaleza humana. Somos las criaturas más extrañas de toda la creación. Nos llamamos seres inteligentes, pero somos esclavos de nuestros deseos. A causa de ese 'un poco más', descubres un día que tienes problemas de corazón o dolores de estómago. Entonces dices, '¿Por qué me sucede esto? Seguro que estaba destinado a enfermar.' Pero no es eso. Te olvidas de que comiste ese 'poco más', cuando deberías haber usado el autocontrol y no haber comido tanto. Si un motor está sobrecargado y aún lo cargas más, lo estarás forzando mucho. Podría dejar de funcionar. De la misma manera, sobrecargaste el motor de tu digestión. Esa fue la causa, y fue creada por ti; tus dolores de estómago son solo el resultado.

Porqué Somos Diferentes de los Demás

Detrás de la luz de cada bombilla se esconde la corriente eléctrica; detrás de cada pequeña ola se halla el vasto océano, del que surgen las demás olas. Esto mismo ocurre con los seres humanos. Dios hizo a cada hombre a su imagen, y a cada uno dio la libertad. Pero olvidáis la fuente de donde provenís y el inigualable poder divino que forma parte de vosotros. Las posibilidades de este mundo son ilimitada, así como el progreso humano. Aunque parece que cada ser humano nace con limitaciones definidas. Estas son resultado de la operación de la ley del karma. Todas las causas de enfermedad o repentinos fracasos financieros y demás problemas que aparecen sin previo aviso, y sin que sepas el porqué, fueron creadas por ti en el pasado, en esta o en pasadas reencarnaciones, y han estado germinando silenciosamente en tu conciencia.* Si hubieras poseído la sabiduría, hubieses podido reducir los efectos mediante una correcta actuación; pero acostumbráis a llevar una vida que es generalmente inconsciente de los posibles resultados de vuestros pensamientos y acciones. Así, cuando sucede algún contratiempo sin razón aparente, decís, 'Bueno, cosas del destino.' Vuestros problemas o enfermedades empezaron con acciones erróneas que realizasteis en vidas pasadas, y los efectos de estas acciones han estado hirviendo en vuestro interior esperando el momento adecuado para salir al exterior.

Enfermedad, salud; fracaso, éxito; desigualdad, equilibrio; muerte prematura, larga vida - estos son los resultados de las acciones del pasado. Estos provocan que cada uno de nosotros venga a este mundo con distintos grados de bondad o maldad. De esta forma, aunque Dios nos hizo a su imagen y semejanza, no hay dos personas iguales; cada uno ha utilizado la libertad que le ha dado Dios

* Ver reencarnación en glosario.

para hacerse distinto. Es por esto que hay quien sufre por el más pequeño contratiempo. Otros se enfadan a la mínima provocación. Y también están aquellos que comen sin parar y no tienen autocontrol. ¿Los hizo Dios así? No. Cada persona se ha hecho a sí misma tal y como es. No habría justicia en el mundo si Dios nos hubiera hecho así arbitrariamente. A veces pienso que Dios debe estar maravillándose con el gran zoológico de seres humanos que hay aquí, culpándole por un dolor de cabeza o metiéndose siempre en problemas. No culpéis a Dios ni a nadie más si estáis sufriendo por una enfermedad, por problemas financieros o sobresaltos emocionales. Tu creaste la causa de esos problemas en el pasado y debéis tomar una mayor determinación para desarraigarlos ahora.

Tres Formas de Actuar Ante los Efectos de las Acciones

Destino significa que una causa ha actuado para producir un efecto. Tú puedes cambiarlo si sabes cómo hacerlo. De todas formas, no siempre es sencillo.

(1) Puedes minimizar el efecto de una acción.
(2) Puedes resistir el efecto.
(3) Puedes detenerlo por completo

¿Por qué la gente acude a los médicos? Porque creen que es una forma de minimizar los efectos de las acciones erróneas. El modo físico de *disminuir* una enfermedad o superarla reside en remedios tales como la dieta, el ejercicio o la medicación. Un estudiante de Self-Realization se curó recientemente de unas úlceras gracias a una dieta de pan y leche. Pero minimizar o acabar con los efectos no necesariamente eliminará la causa. Bajo circunstancias favorables, la causa enviará nuevos efectos bajo distinta o la misma forma.

Para *resistir* los efectos del karma debes usar remedios con sentido común, pero debes confiar más en el poder de la mente. No aceptes ninguna limitación. Debes creer en la salud, la fuerza y el éxito aún ante una evidencia contradictoria. Los efectos de tus acciones tiene mucho menos poder cuando no permites a tu mente hacerse cargo de ellos. Recuerda eso. También puedes resistir si contrarrestas los efectos dañinos de pasadas malas acciones mediante buenos efectos puestos en marcha por acciones correctas que realices en el presente, previniendo así la creación de un ambiente favorable al desarrollo de tu mal karma.

¿Pero cómo romperás la cadena con la que el destino te retiene? La única manera de detener permanentemente los indeseables efectos de pasadas malas acciones es acabando con la causa de esos efectos. Las tendencias dañinas de las vidas pasadas deben ser cauterizadas del cerebro; entonces ninguna enfermedad ni cualquier otro problema podrá recurrir a esas tendencias. Debes quemarlas con el fuego de la sabiduría. El hombre sufre a causa de sus errores, y la causa de los errores es la ignorancia. Así pues, busca la sabiduría que nace de la meditación. Krishna dijo: 'Tal como el fuego reduce la madera a cenizas, Arjuna, la llama de la sabiduría consumes todo el karma.'* Cuando meditas profundamente, la luz divina de la sabiduría cauteriza las semillas del indeseable karma, almacenado en los profundos huecos de la conciencia.

Incluso la Llegada de la Muerte Puede ser Alterada

Jesús demostró de una manera dramática que no hay destino inalterable. De acuerdo con su karma, Lázaro estaba destinado a morir en un día determinado. La ley se cumplió y Lázaro murió. Estaba destino a morir. Pero ni siquiera la muerte es irrevocable. Jesús pudo satisfacer la ley kármica y devolvió a Lázaro a la vida.

* Bhagavad Gita IV:37
** Juan XI:39

¿Cómo lo hizo? No dijo simplemente, 'Ven hacia aquí.' Jesús vio hacia donde había ido el alma de Lázaro después de abandonar su cuerpo y contactó con ella para traerla de vuelta. Pero no llamó al alma para devolverla a un cuerpo que había comenzado a descomponerse.** Jesús tuvo que crear de nuevo ese cuerpo; tuvo que revivir y recomponer el cuerpo antes de que el alma entrara en él. Sólo des*pués de hacer eso pudo invocar a Lázaro para que volviera. De este modo, Jesús hizo dos cosas: Primero se situó a sí mismo -a su vida y a su poder divino- en el cuerpo de Lázaro. Así pudo trabajar con el karma de Lázaro: colocó el karma en su cuerpo. Después de liberar del cuerpo de Lázaro la causa de su muerte, renovó las células de su cuerpo para retornaran a la vida***. De esta manera pudo Jesús revivir a Lázaro, aún y cuando las leyes naturales lo hacían imposible.

Si la bombilla de una lámpara se rompe la luz desaparecerá. A no ser que reemplaces la bombilla, no podrás devolver la luz. De la misma forma, si la luz del alma abandona un cuerpo, no puede volver si no es en la bombilla de un nuevo cuerpo, en una nueva encarnación. Pero los antiguos sabios sabían, al igual que Jesús, que un cuerpo destinado a morir puede ser revivido por aquel que sabe como hacerlo.
Por supuesto, resucitar a los muertos es un caso extremo de alterar el destino; pero nos muestra que el hombre tiene poder incluso sobre la muerta - el destino inevitable.

El Mahavatar Babaji* también demostró el poder de devolver la vida. Un pretendiente a discípulo buscó a Babaji en el Himalaya, donde el gran maestro vive con algunos avanzados discípulos. El extranjero pidió ser admitido en el grupo sagrado, jurando que saltaría desde la montaña si su petición era rechazada. Babaji le dijo que no podía aceptarlo en aquel estado de desarrollo. El turbado devoto se precipitó por el precipicio mientras los demás devotos lo observaron con horror. Babaji les pidió entonces que recuperaran el cuerpo. Los discípulos obedecieron y colocaron el cuerpo sin vida a los pies del Mahavatar. El tocó el cuerpo, lo curó y devolvió al devoto a la vida. Mediante este acto de fe y devoción totales, el discípulo extrajo los últimos vestigios de mal karma que le hacían inapropiado para unirse al grupo de devotos de Babaji. El gran gurú le aceptó entonces como discípulo.

En otra ocasión, Babaji satisfizo la ley kármica atrayendo el karma de un devoto hacia él, mitigando así el poder de la muerte - lo cual solo un verdadero gurú tiene el poder de hacer. El Mahavatar estaba sentado junto a Lahiri Mahasaya y otros discípulos. Ante ellos ardía un fuego ceremonial. De repente, Babaji tomó una ascua incandescente y golpeó con ella el hombro desnudo de un discípulo. Lahiri Mahasaya se extrañó y preguntó a Babaji por qué había hecho algo tan terrible. Babaji le miró y dijo :'¿Preferirías que hubiese empezado a arder ante tus ojos? Es su karma el que debía morir bajo las llamas. Golpeándole con esa brasa y tomando su karma le ha salvado.'** Tales son las bendiciones que pueden ser otorgadas a aquellos que están en contacto con un verdadero gurú, un maestro divino. Aquellos que están en compañía de almas divinas, sinceramente y en espíritu- llegan a ser divinos.

Evita la Mala Conducta para Prevenir Resultados Desagradables

---

*** 'La ley de los milagros puede ser realizada por un hombre que sabe que la esencia de la creación es la luz. Un maestro es capaz de proyectar en manifestación perceptible los ubicuos átomos de la luz. La forma de la proyección (lo que sea: un árbol, una medicina, un cuerpo humano) está determinado por el deseo del yogui y por su poder de voluntad y visualización.' - *Autobiografía de un Yogui,* Capítulo 30, La Ley de los Milagros.
* Ver glosario.
** En las dos ocasiones, los discípulos eran devotos muy avanzados, almas elevadas pasando una prueba. Sería una locura para el hombre normal pensar que, mediante algo similar, podría limpiar su karma y obtener la gracia divina. Para ma´s información sobre estas historias consultar *Autobiografía de un Yogui*, capítulo 33.

Hablemos ahora de prevenir las causas. Debes controlar todos lo impulsos que te hacen actuar erróneamente: debes superar la avaricia, los celos, la rabia crónica y otras tendencias que siempre se repiten. Todas las emociones dañinas de tu interior deben ser controladas. Estos estados son remediables.

Los materialistas se concentran en el tratamiento de los síntomas y los efectos secundarios. No creen en una leyes o causas más profundas. Ellos creen que cuando rompes las leyes de la buena conducta, debe de haber dos causas: la influencia de la mala compañía o el ambiente que te afectan negativamente; y la falta de autocontrol. Eso es cierto.

Pero aquellos que van más lejos, dicen además que el grado de tu susceptibilidad hacia las presentes causas está en proporción con las siguientes causas: las tendencias que hay en tu interior provienen de tu conducta en otras vidas. Si el doctor cura las úlceras de alguien pero aquella persona sigue comiendo mal, tendrá úlceras otra vez - o quizá algo peor. El metafísico podría ver la causa, que en este caso es la avaricia, el hábito del pasado, y el presente, incontrolado deseo de comer lo que quiere en vez de lo que es necesario. El metafísico recomendaría hacer desaparecer la causa.

En el momento y en el ambiente apropiados, todas las buenas y las malas acciones del pasado se ven realizadas, igual que las semillas que brotan bajo las condiciones adecuadas. Esto explica por qué es importante relacionarse con buena compañía. Tú no sabes qué tipo de semillas tienes en tu interior. Supón que tienes en tu conciencia un afición por la bebida que viene del pasado. Nunca has bebido en esta vida, pero un día, en una fiesta, bebes y de pronto te ves atrapado en un deseo constante por el licor.Eventualmente acabas adicto a la bebida. Las tendencias estaban enterradas en tu interior como resultado de vivencias pasadas; tus presentes acciones proporcionaron las condiciones necesarias para su resurrección.

Así que es poco recomendable relacionarse con gente que pueda hacer surgir algún mal hábito en ti. Tú no sabes qué semillas latentes de malas acciones llevas en tu conciencia. Es mejor no darles ninguna oportunidad a crecer.

¿Puedes ver cuán profundos son estos principios? Esta forma de sobreponerse al destino es la más maravillosa filosofía. Demuestra que el hombre puede dominar su vida por completo. Y esa vida es una bella experiencia cuando no eres su esclavo, sino su dueño.

Tus mayores enemigos son los malos hábitos. Te perseguirán de una reencarnación a otra hasta que los superes. Si quieres liberarte del destino, debes curarte de los malos hábitos.
¿Cómo? La buena compañía es una de las mejores medicinas. Si tienes tendencia a beber, relaciónate con gente que no lo haga. Si padeces una salud débil, mézclate con gente positiva, que piensan en la enfermedad. Si tienes conciencia de fracaso, relaciónate con aquellos que tengan una conciencia de éxito. Entonces empezarás a cambiar.

Cada uno de tus hábitos crea un *surco* o camino en el cerebro. Estas vías hacen que te comportes de cierta manera, casi siempre contra tu voluntad. La vida sigue los senderos que has creado en tu cerebro. En ese sentido no eres una persona libre; eres más o menos una víctima de los hábitos que has formado. Pero puedes *neutralizar* los efectos de esos hábitos. ¿Cómo? Creando patrones de hábitos positivos. Y puedes *borrar* completamente los senderos de los malos hábitos mediante la meditación. No hay otro camino. De todas maneras, no puedes cultivar buenos hábitos sin la compañía ni el ambiente adecuados. Tampoco puedes librarte de los malos hábitos sin correcta compañía ni meditación.

Incluso si huyeras a la jungla los malos hábitos seguirían contigo. No puedes escaparte de ellos, así que debes intentar superarlos. Limpia la jungla de tus malos hábitos. Entonces serás libre. Una familia que siempre esté discutiendo diría, 'Si pudiésemos vivir en el campo seríamos tan felices...' Tarde o temprano se desplazan hasta el campo, pero como nunca han aprendido a respetarse los unos a los otros, siguen peleándose, y convierten la vida en ese lugar en una pesadilla.

Así que no esperéis. Cambiad por vuestra cuenta. Puede ser la más sencilla de las cosas, o también la más difícil: sencilla si meditáis y permanecéis en buena compañía; difícil si no meditáis y os mezcláis con gente que os influencia erróneamente.

Nunca te Rindas en Tus Buenos propósitos

No dejes que nadie te diga que estás acabado. ¿Por qué deberías rendirte? ¿Por qué deberías pensar, 'No puedo cambiar, soy viejo, he fracasado'? Puedes cambiar cada día, en cualquier momento. He notado que algunas personas permanecen igual año tras año. Yo les llamo antiguallas psicológicas. Y he visto gente que, sin importar lo que suceda, siempre están llenos de ambición y hacen cosas para mejorarse a sí mismos. Esa es la forma correcta de vivir.

Yo conocía a la mujer de un senador. Ella era una fanática del alcohol; cuando su marido murió, lo dejó totalmente. Empezó a hacer ejercicio y a ser tremendamente activa. De acuerdo con su punto de vista, ser vieja no significaba que debiera olvidar sus intereses y prepararse para morir. Mantuvo este punto de vista durante bastante tiempo y se mantuvo entusiasta, saludable y feliz. No era una persona ordinaria, y yo admiraba mucho su espíritu.

Mucha gente envejece antes de tiempo. No debes rendirte solo porque tengas setenta u ochenta años. Nunca reveles tu edad; no dejes que nadie diga que estás envejeciendo. Manténte joven. Siéntete joven. Es el espíritu en tu interior el que te mantiene joven. Hay mucha gente joven que son psicológicamente unos ancianos. No tienen ni ambición ni entusiasmo. No intentan cambiar. Sólo estás acabado cuando lo piensas o lo dices. No importa lo que los demás digas, tu rendición es la peor de todas. Eres tú el que te rindes.

En el momento que dices, 'Lo he intentado, pero no puedo contactar con Dios,' has fracasado. No le hallarás. Algunos maestros dicen que si uno no inicia su búsqueda de Dios antes de los treinta años, no puede encontrarle. Eso no es cierto. Dios vendrá a ti en el momento que estés dispuesto a hacer el esfuerzo. Es cierto, sin embargo, que cuanto más pronto alguien empieza a buscarlo, más fácil le resulta, ya que los hábitos aún no se han formado del todo. Krishna dijo que a pesar de los malos hábitos, uno puede hallar a Dios si le busca sinceramente: 'Incluso un malhechor que lo deja todo para adorarme exclusivamente será contado entre los buenos, por su correcta elección. Rápidamente se convertirá en un hombre virtuoso y alcanzará la paz eterna. "Di a todos, O Arjuna, que mis devotos nunca mueren."* De manera que si tomas la determinación, 'Seguiré buscando a Dios aunque muera intentándolo,' sentirás la presencia de Dios; verás que te responde.

Los Angeles se Crean en la Tierra, No en el Cielo

No dependas de la muerte para librarte de tus imperfecciones. Tras la muerte eres exactamente igual que antes. Nada cambia; únicamente abandonas el cuerpo. Si eres un ladrón o un mentiroso antes de la muerte, no te transformas en un ángel sólo por el hecho de morir. Si eso fuera posible entonces vayamos todos, lancémonos al océano y seamos ángeles
todos a la vez! Sea lo que sea lo que de ti hayas hecho, así serás después. Y cuando te reencarnes, llevarás la misma naturaleza a tu nuevo cuerpo. Para cambiar debes

* Bhagavad Gita IX:30-31

hacer el esfuerzo. Este mundo es el lugar para hacerlo. El hombre solo está aquí para aprender a romper las cuerdas que atan a su alma. Enfermedad, fracaso, envidia, avaricia - rompe estas ligaduras ahora. Estás en la crisálida de los malos hábitos y debes salir de ahí con tu esfuerzo. La mariposa del alma debe ser liberada para que pueda desplegar sus alas de bellas cualidades divinas. Si el gusano de seda está aún en la crisálida cuando viene el recolector de seda, queda atrapado allí dentro y muera en la crisálida que él mismo ha creado. De la misma manera tejes hebras de malos hábitos a tu alrededor y mueres atado a ellos.

El último día de tu vida sé positivo; intenta estar alegre. Incluso al final de todo, no pienses, 'Ya está.' En vez de lamentarte por ti deberías pensar, 'Vosotros que os quedáis en esta orilla desolada para lamentaros y llorar sí que me dais lástima.' La muerte no será un problema si tienes la conciencia despejada y dejas el mundo con este pensamiento: 'Señor, estoy en Tus manos.'

Cómo la Meditación Cambia tu Destino

Si realmente quieres librarte de los malos hábitos y escapar de esos decretos del destino que te causan sufrimiento, no te queda más recurso que la meditación. Cada vez que meditas profundamente en Dios, efectos beneficiosos suceden en tu cerebro.

Supón que has fracasado en el trabajo, o has fracasado moral o espiritualmente. A través de la profunda meditación y afirmando, 'Yo soy uno con mi Padre,' sabrás que eres un hijo de Dios. Confía en ese ideal. Medita hasta alcanzar una gran alegría. Cuando la felicidad golpee tu corazón, Dios habrá respondido a tus ruegos; está respondiendo a tus preguntas y a tu pensamiento positivo. Este es un distinto y definitivo método:

Primero medita bajo este pensamiento, 'Yo y mi padre somos uno,' intentando sentir una gran paz, y después una mayor alegría en tu corazón. Cuando sientas esa alegría. Di, 'Padre, estás conmigo. Ordeno al poder de mi interior que cauterice mis células mentales de los malos hábitos y pasadas tendencias.' El poder de Dios durante la meditación lo hará. Olvídate de la limitante conciencia de que eres un hombre o una mujer; sé consciente de que eres un hijo de Dios. Entonces afirma mentalmente: 'Ordeno que cambien las células de mi cerebro, que destruyan los surcos de los malos hábitos que hay en él. Señor, quémalos con tu divina luz.' Y cuando practiques las técnicas de meditación de Self-Realization, especialmente *Kriya Yoga*, verás la luz de Dios bautizándote.

Pero debes concentrarte; debes unirte profundamente a Dios. La noche es el mejor momento para esto. Cuán maravilloso es entonces unirse a Dios - cuando el mundo a tu alrededor es silencioso. He tenido mis mayores experiencias con Dios por la noche, antes de ir a dormir. Nunca pienso en dormir si no quiero. Quiero estar con el Señor por la noche, y El cuida de mí.

La más Importante Consideración es Estar con Dios

Nunca me preocupo por el futuro o el pasado. Simplemente vivo cada día para Dios, eso es todo. Siempre que sea posible haré lo que sea lo mejor que pueda; pero no me preocupo por nada. Estoy trabajando solo para Dios en este mundo, y no me importa lo que pueda sucederme. ¿Qué podría pasar para que dejar de estar con el Señor? Cuando estaba en la India, escribí esto a la gente del Monte Washington: 'Nunca os echo de menos porque siempre estoy con vosotros. Y cuando esta ola desaparezca de la superficie del océano de la vida, estaré en otra parte; pero ya sea aquí o allá, estaremos en el mismo océano de la vida en Dios.'

De esta manera, cuando conozcas a dios, no llorarás por tus seres queridos cuando te veas separado de ellos. Muchos amigos que conocí en el pasado los he encontrado en esta vida. Y muchos de los que ahora me conocen me conocerán después.

Cuando llegué por primera vez a América, vi las caras de algunos de vosotros en una visión. Es por eso que escribí, 'Memorias dormidas de amigos vienen a saludarme de nuevo, navegando sobre el mar.'* Me sentía muy triste cuando el barco llegaba al puerto de este extraño país; yo era aprensivo, y mi India natal estaba silenciada por la oscuridad de miles de millas. Pero entonces vi en mi visión las caras de muchos a los que había conocido en vidas anteriores, y una gran alegría me invadió.

Sabía que había conocido a Madame Galli-Curci** y a su marido antes. Un día, un disco suyo estaba sonando y pregunté, '¿Qué disco es este?' La voz era la de Galli-Curci. 'Voy a conocerla,' dije. Más tarde, una noche en Chicago, un amigo me dijo, 'Madame Galli-Curci está en la ciudad. Creo que deberías conocerla.' Me dieron una carta de presentación, y algunos intentaron que viniese a verme. Pero todas las entradas para el concierto estaban vendidas. Al final el propio mánager me dio la entrada de su hijo. Cuando Madame Galli-Curci y yo nos encontramos a la salida del concierto me saludó y me dijo, 'Les he regañado por no haberte proporcionado una entrada antes.' Hemos sido amigos desde ese momento, y ella y su marido siguen este camino con total lealtad.

Escapa de la Cárcel del Destino

Aunque la vida parezca caprichosa, incierta y llena de problemas, siempre estamos bajo la amorosa protección de Dios. Estamos en una especie de cárcel, encerrados por las consecuencias de nuestras malas acciones. Pero podemos huir de esta prisión y ser uno con Dios otra vez. Aunque estemos rodeados por los barrotes del destino - el mal, los problemas morales, la debilidad, la enfermedad- tenemos el suficiente poder en nuestro interior para romperlos.

En tu juventud sientes que tienes el poder de conquistar el mundo, pero mientras envejeces te vas dando cuenta de que has perdido ese poder. Día tras día, demuestras que eres un esclavo de tus hábitos y del ambiente que te rodea. En vez de eso, deberías afirmar: 'Soy el conquistador. Puedo morir, pero moriré feliz en el seno de Dios. No permaneceré tras los barrotes de los malos hábitos, los barrotes del destino.' Esta libertad llegará si meditas diariamente y refuerzas tu fuerza de voluntad. Fuiste tú y no Dios quien creó la prisión. Tú has forjado esos barrotes y tú debes romperlos. Debes escaparte de esta prisión de la carne. Escapa de cada celda de malos hábitos, emoción, deseos, vida y muerte. Los barrotes de esta celda en la cual se halla aprisionada tu alma deben ser cortados con la sierra de la sabiduría. Cuanto más los sierres durante la meditación, más libre serás a través del poder de Dios. En El sabrás que esta vida es como un sueño; es una obra de teatro.

Queridos amigos, soy muy feliz en estas reuniones porque no vengo a hacer una charla; hablo con vosotros con la conciencia del Espíritu, no de una forma mecánica. Os digo lo que proviene de mi alma. Yo busco a aquellos que están profundamente interesados en hallar a Dios. Tales almas maravillosas se encuentran aquí, y viven también aquí, en el ashram del Monte Washington. Doy gracias al Señor por toda Su gloria.

No siempre es fácil hacer el bien. Pero lo mejor de esta vida es vivir en el castillo de tu conciencia, sabiendo que agradas a Dios. El es la única respuesta ya que en El reside la mayor felicidad. 'Mediante las buenas acciones, tomándome como escudo a Mi y a mis placeres, el devoto obtiene el eterno e inmutable estado.'* Debéis de amar a todos e intentar ver a Dios en cada persona, incluso en

---

* De *Songs of the Soul*, un libro de poemas de Paramahansa Yogananda publicado por Self-Realization Fellowship.
** Ver nota en página 8.
* Bhagavad Gita XVIII:56

aquellos que se equivocan. Y, sin importar lo difícil que parezca, debes seguir el camino de la verdad; entonces romperás los barrotes del destino.

El Fin del Mundo

Primer templo de Self-Realization Fellowship
Encinitas, California, 26 de Mayo de 1940

Considerando las condiciones actuales del mundo, podréis apreciar el porqué de la elección de este tema. Mi charla de hoy os ayudará a entender muchas cosas que están aún por llegar.

Cuando estudiamos acontecimientos presentes o que ya han sucedido, nuestra visión de esos sucesos está determinada por lo mucho o poco distorsionada que esté en nuestra conciencia. La gente juzga lo que sucede de acuerdo con su modo de vivir y mediante su mente e inteligencia. El egoísmo, los prejuicios, el odio y el rencor entorpecen el verdadero conocimiento de los misterios de la vida. Sólo mediante la unión con Dios podemos comprender sus leyes divinas, las cuales están siempre trabajando. A pesar de los execrables intentos del hombre de traer la destrucción a la creación de Dios, podemos ver como el mal se autodestruye y el poder de Dios sigue adelante a pesar de toda oposición.

El fin del mundo tiene varias connotaciones como voy a mostraros. Hay un sentido literal; en este sentido, el fin del mundo es de dos tipos distintos: la disolución parcial y la disolución total. Tendrá que pasar mucho tiempo antes de que se produzca la disolución total, aunque periódicamente algún grupo de fanáticos prediga que el mundo llega a su fin. Hace unos años pudimos leer en los periódicos que el líder de una secta alertó a muchos seguidores con esa predicción. Aquellos que intentan retener a sus seguidores mediante el miedo no son maestros de verdad. Debemos actuar mediante la sabiduría, no mediante el miedo.

Volviendo a mi historia: los miembros de esta secta se prepararon para el inminente holocausto. Regalaron sus propiedades y se fueron con su maestro a la cima de una montaña para esperar el fin del mundo. Esperaron y esperaron. Pasaron varios días y su hambre Omentaba. Nada sucedió y finalmente abandonaron la montaña. Después tuvieron que poner en marcha procesos judiciales para recuperar sus propiedades.

Este es solamente un caso en el cual la gente ha sido alarmada a causa de predicciones de guerras o mayores desastres. Casi siempre resultaron ser falsas predicciones; pero en cualquier caso no debemos alarmarnos. Después de todo ¿Qué es la vida? Es un sueño pasajero. La muerte no es más que otro sueño. Cuando el sueño se termina, ha desaparecido. Mirándolo de esa manera, no lo siento por los que pierden la vida en el campo de batalla, porque para ellos la pesadilla ha terminado. Pero los siento por los heridos, porque el dolor es una terrible pesadilla. Muchas veces mi mente no está aquí; estoy vagando por los campos de batalla de Europa*. Podéis pensar, cuando os digo esto que tengo una imaginación desbordante; pero no es así. Naturalmente, es difícil creer que los demás pueden tener visiones que nosotros no podemos. Pero si vives durante años en el mundo mental, desde el que Dios envía sus sueños a la creación, podrás ver, como hago yo, todos los misterios de su creación ante vosotros.

Las Buenas y Malas Acciones del Hombre Alteran el Equilibrio Armonioso de la Tierra

La disolución parcial del mundo sucede a causa de las actividades erróneas de la gente en general. Si todos empezamos a luchar con explosivos, mediante esta acción directa, reduciremos drásticamente la humanidad. Y, si nos esforzamos lo suficiente, podemos acabar con el mundo entero! Dios ha dado a la humanidad el

* Esta charla tuvo lugar durante la Segunda Guerra Mundial.

poder de la destrucción y también el de la creación. Hemos proporcionado cosas bellas a este mundo, y tenemos el poder de destruirlas. Cuando maltratamos al mundo, el medio ambiente sufre un violento cambio, al cual llamamos disolución parcial. Tales cataclismos han sucedido otras veces - un ejemplo es el diluvio universal. Estas disoluciones parciales se deben a las malas acciones y a los errores de la humanidad. No pienses que los sucesos de este mundo se suceden automáticamente sin el conocimiento de Dios. Y no creas que las acciones del hombre no tienen ningún efecto en la operación de sus leyes cósmicas. Todo lo que ha sucedido a través de los siglos está grabado en el éter. Las vibraciones negativas que el hombre deposita en el éter alteran el equilibrio natural de la tierra. Cuando la tierra se sobrecarga con estas vibraciones, los disturbios en el éter producen terremotos, inundaciones, etc.

Sucede lo mismo cuando vives erróneamente durante un tiempo; varios malestares empiezan a manifestarse en tu cuerpo, y también ciertas enfermedades. El malestar no es un castigo. Es un veneno que tú creas en el cuerpo, y que el Señor pretende que evites. Pero demasiado a menudo, cuando te has dado cuenta, tu cuerpo está demasiado infectado y mueres. Así, igual que el cuerpo, la tierra sufre malestar y enfermedades. Y es porque las acciones combinadas de toda la humanidad afectan al mundo. Las buenas y las malas acciones kármicas creadas por el hombre determinan e influencian el clima; afectan al viento y al océano, incluso la misma estructura de la tierra, provocando a veces terremotos. Todo el odio y el rencor que enviamos al mundo están alterando la fuerza magnética de la tierra. En la destrucción que está causando esta guerra podemos ver una disolución parcial de la tierra - la disolución de muchas vidas, de hogares. En mucho casos es peor que el diluvio universal, es un diluvio de sangre y fuego. Pero hay algo que es esperanzador: el buen karma de la humanidad es mayor que el mal karma. Si esto no fuera así, la tierra estallaría debido a las malas vibraciones. Al contrario de lo que parece, la tierra sigue un ciclo ascendente, y el bien triunfará.

Los Ciclos Vitales de la Tierra

El mundo es una especie de ser vivo con una edad predeterminada. Nosotros somos los hijos de esta gran madre tierra. Nos alimenta con las corrientes de oxígeno, el sol y el agua de su atmósfera. De la misma manera que nosotros pasamos por la infancia, la madurez, la vejez y la reencarnación, la madre tierra también pasa por ciertos períodos. La tierra muere a través de la disolución parcial, entonces se reencarna otra vez para dar a los seres humanos una nueva vida, nuevas fuerzas, un nuevo hábitat en el cual desarrollar su karma.

Os explicaré brevemente los ciclos vitales de la tierra. Los ciclos de la tierra* se componen de 24000 años, divididos en cuatro *yugas* o edades -12000 años de ascender a través de la iluminación y 12000 años para descender a través de la ignorancia y el materialismo. Cada uno de estos semiciclos se llama *Daiva yuga*. La tierra ya ha pasado a través de muchos de estos ciclos desde el principio de los tiempos. Las cuatro eras de cada *daiva yuga* son *Kali Yuga*, la oscura era materialista; *Dwapara Yuga*, la era atómica o eléctrica; *Treta Yuga*, la era mental y *Satya Yuga*, la era de la verdad y la iluminación.

Dwapara Yuga, el Presente Ciclo

La tierra ya ha pasado por la era materialista de 1200 años de duración. De acuerdo con los cálculos de mi maestro Swami Sri Yukteswar, han pasado 240 desde que comenzó Dwapara Yuga, la segunda era, que dura 2400 años. Ahora en auge, estamos en la era eléctrica, aunque puede parecer aún muy materialista. Si piensas en ello verás que el hombre ha pasado de entender superficialmente la materia a comprender y transformar la energía en materia. En esta era, el hombre hará grandes descubrimientos en el campo de la electromagnética.

* Ver *Yuga* en glosario.

A medida que avanza *Dwapara Yuga*, las enfermedades serán tratadas cada vez más mediante los rayos láser. La energía vibratoria puede alcanzar los átomos, los bloques que componen la materia, cuando los productos químicos no pueden acceder a ellos. Después de esta guerra podréis ver un gran desarrollo en la ciencia eléctrica. La aviación también se desarrollará enormemente. Los aviones se convertirán en un transporte muy importante. Gradualmente, los coches serán considerados carros.

El problema de esta segunda era es que no hay suficiente seguridad, ya que la ciencia juegan los papeles del Dr.Jeckyll y Mr.Hyde. El hombre no utiliza la ciencia tan solo para hacer el bien sino también para destruir. Así pues, el desarrollo científico no es aún del todo seguro. La presente Guerra Mundial nos enseña como la ciencia está siendo utilizada para destruir la humanidad. Después del conflicto, aprenderemos a usar la ciencia para el bienestar de la humanidad. Pero a menos que desarrollemos las fuerzas espirituales, seguiremos usando el poder de la ciencia para destruir.

La gente aprenderá a raíz de esta guerra las devastadoras consecuencias del mal uso de la tecnología. En al primera Guerra Mundial, luchar era considerado algo caballeroso. Pero esa idea ya no existe, nadie quiere luchar en esta guerra. Cuando haya acabado, habrá tanto temor por la devastación del mundo que si alguien intenta iniciar otra guerra, el resto del mundo caerá sobre esa nación.

El armamento es necesario ahora. Un plan defensivo está bien, pero no traerá la paz definitiva. Mientras haya alguien que utilice la fuerza bruta, siempre habrá alguien que será más brutal. Como dijo Jesús, si usas la espada morirás por la espada. La fuerza bruta sólo desaparecerá cuando la humanidad entienda el verdadero mensaje de Cristo: sólo mediante la fuerza espiritual desaparecerán las guerras.

La paz definitiva llegará cuando todas las naciones se pongan de acuerdo para tener conferencias de paz, y empiecen a combatir las epidemias que azotan a la humanidad. Pensad en lo bueno que hubiese sido que todo el dinero que se ha invertido en la guerra se hubiese destinado a combatir la pobreza y el hambre. Cuando la guerra termine y una nación se rinda seguirá habiendo hambre y pobreza. El armamento que se ha utilizado se convertirá en chatarra y se habrán desperdiciado inútilmente millones de dólares.

Pero aunque no lo parezca, esta guerra tiene como objetivo alcanzar la libertad de las naciones que están sojuzgadas. Las fuerzas kármicas están trabajando para dar a la India y otras naciones colonizadas por países extranjeros su propia independencia.

La Espiritualidad Debe Mantenerse Fuerte en Todas las Naciones

Aquello que debe ser más temido que la presente guerra es el ateísmo de los bolcheviques, el mayor enemigo. Hay una historia sobre un león y un oso que se peleaban por el cadáver de un ciervo; el oso murió y el león acabó con la espalda rota, por lo que no pudo alcanzar la presa. Entretanto, un zorro que había estado observando, se acercó y se quedó con el ciervo. El comunismo ateo está esperando su oportunidad para expandirse. Debemos, por encima de todo, mantener la espiritualidad fuerte en todos los países.

¿Que es lo que previene que una nación pretenda hacerse con lo que tiene otra? Compartir aquello que tenemos con los que no lo tienen; y el hecho de saber que Dios es nuestro Padre y que todos nosotros somos Sus hijos. El patriotismo nacional no es suficiente. Si los ideales de Dios y hermandad desaparecen no habrá ninguna razón para vivir. ¿Quien creó este mundo? ¿Quien nos creó a nosotros? Sabemos que hay un Dios. No dejes que nadie te aparte de esa idea. La doctrina de

la creencia en Dios es la única que traerá la paz definitiva al mundo. Ninguna otra ideología podrá hacerlo.

Lealtad Hacia la Propia Patria

Mientras vivas en una nación debes serle leal. No debemos tolerar elementos subversivos en esta nación. La traición es el peor de los crímenes, el más terrible de los crímenes que hay en el mundo. Nunca traiciones a tu familia, a tus vecinos o a tus amigos; y nunca traiciones a tu nación. Aquellos que no son fieles a su nación no pueden ser fieles a Dios. Recordad la historia del murciélago. Cuando las aves y las bestias luchaban, el murciélago se situaba de parte de unos u otros según quien estuviese ganando. Después de firmar una tregua, ambos bandos decidieron destruir al murciélago.

Debéis recordar que es de máxima importancia ser leal a vuestro país. Si no estáis de acuerdo con sus ideales, dad vuestra bendición a esa nación y iros a otra parte. Hay mucha falta de patriotismo en esta nación. No quiero decir que debáis amar a América con el tipo de patriotismo que intenta destruir a las demás naciones; en vez de eso, amad a América de modo que al mismo tiempo améis al resto del mundo. Recordad que estáis viviendo en América por un corto espacio de tiempo. Si todo el mundo ama a su nación y después expande ese amor al resto de países, no habrá más guerras en el mundo.

Así que no debéis tolerar a nadie que no sea un verdadero patriota. Nadie tiene derecho a vivir en una nación a la que no ama. Está mal morder la mano que te alimenta. Prefiero que la gente me pegue o me mate a que me traicione. Aborrezco la traición. Nunca he traicionado a nadie. Y no hay nadie que pueda mirarme a los ojos y decirme que le he traicionado. Cuando ofrezco mi amor, lo ofrezco de todo corazón. Eso no significa que no sepa quien no me es sincero; ante la antorcha del amor divino, todo es revelado. Así que nunca traicionéis a nadie y corregid esa actitud cuando la veáis en otra persona.

Dios sabe quien actúa correctamente y quien no. Debemos estar unidos en todo lo que es noble. Si alguna vez una guerra amenazase este país y América necesitase mi ayuda, yo la ofrecería - por el amor hacia la gente y para defender la nación en la que vivo. Debemos hacer lo posible para defender a América y a todos a los que amamos, pero al mismo tiempo debemos evitar que el odio llene nuestros corazones. El mundo nunca ha necesitado tanto amor como ahora. El amor es un factor importante para erradicar la guerra. Debemos decidir que, pase lo que pase, haremos de Dios la estrella polar de nuestro amor, y que enviaremos ese amor a todos. Haced esta plegaria conmigo: ‘Padre Celestial, Tú eres amor; yo estoy hecho a Tu imagen. Soy una esfera de amor. Expando esa esfera para incluir en ella a toda la humanidad en el reino de mi amor.’

Esta guerra no será la última. Quienquiera que gane y use ese poder para castigar a las demás naciones sufrirá tarde o temprano la venganza de esas naciones. El poder destructivo del hombre ha crecido más que su poder constructivo. No habrá seguridad en la era eléctrica. Los métodos para luchar en una cada vez mayor escala se están desarrollando, así que demos gracias a Dios de que Dwapara Yuga, la era eléctrica, sólo dura 2400 años.

Treta Yuga

Después llegará Treta Yuga, la tercera era de 3600 años de duración. Será la era mental, en la cual mucha gente usará el poder de sus mentes. El poder de la mente estará mucho más evolucionado de lo que está ahora. En su grado máximo, todo se podrá alcanzar mediante él. Habrá un incremento de la sabiduría y, por consiguiente, una mayor seguridad en esa era. Habrá una disminución del uso de la electricidad y una Omento de la utilización del poder mental. Eso no significa que

todo el mundo será capaz de conocer lo que piensan las demás personas. Habrá gente que tendrá poderes mentales más poderosos que otros en la era mental.

En la era mental, podremos conocer mejor a la gente, por lo que será difícil que haya alguien realmente malo. Habrá muy poca hipocresía, porque la gente es hipócrita solo cuando cree que las demás personas no conocen sus sentimientos. Como resultado de una mayor comprensión entre los seres humanos aprenderemos a vivir en paz con los demás. El poder de la mente será utilizado para curar las enfermedades y como alimento.

SatyaYuga

Después del a tercera edad vendrá Satya Yuga, la era de la verdad y la iluminación, en la que la mente del hombre será capaz de comprender todos los misterios de la creación y a vivir en comunión con Dios. La gente de esta era no hallará ninguna barrera entre el mundo material y el astral - serán capaces de entrar en el mundo astral y encontrarse con aquellas almas que han llegado a esa esfera. Satya Yuga durará 4800 años. Muchas almas hallarán su liberación final en esa era, mucho más que en cualquiera de las otras edades*[*].

Pero ni siquiera Satya Yuga será una señal del advenimiento del fin del mundo. El ciclo continuará, descendiendo y ascendiendo a través de las cuatro edades una y otra vez. Intermitentemente se sucederán cataclismos a través de los cuales el mundo morirá y renacerá de nuevo. La tierra fue creada para llevar a las almas a su destino divino. Hasta que todo nuestro trabajo haya terminado - hasta que nuestras almas vuelvan a Dios- la tierra nunca se disolverá. Sólo cuando Dios no la necesite para la evolución de las almas el mundo desaparecerá. Entonces llegará el verdadero fin del mundo. Así que no creáis que la tierra va a chocar contra el sol y vais a evaporizaros en pocos segundos. El fin del mundo aún está muy lejos. Queda mucho trabajo por hacer.

Álzate Sobre la Época en la que Has Nacido

No tienes que esperar al fin del mundo para ser libre. Hay otra manera. Álzate sobre la época en la que naces. En al era material, la mayoría de la gente es muy materialista. Pero también están aquellos que viven por delante de su tiempo, almas crísticas. En las eras mental y eléctrica, hallarás mentes con las características de estos *yugas*. Al mismo tiempo hallarás otras mentes - unas más desarrolladas y otras que lo estarán menos. Así, en la era eléctrica hallarás gente que aún vive en la edad de piedra. Siempre hay un equilibrio: algunos que viven por delante de su tiempo y otros que viven por detrás de la era en la que nacen.

A través de repetidas reencarnaciones, aquellos menos desarrollados avanzarán gradualmente hasta que alcancen el nivel mental de la época en la que se han reencarnado y, eventualmente, las cualidades características de las edades que aún están por venir. Los ciclos de esta tierra son como una serrucho que sube y baja. Pero cuando aceleramos nuestra evolución mediante una vida correcta y una técnica espiritual como *Kriya Yoga*[*], vivimos por delante de nuestro tiempo y podemos hallar la libertad en Dios en tan solo una o dos vidas.

El Mundo Acaba para Nosotros Cuando Nuestra Mente se Desapega

Otra manera de experimentar el fin del mundo es cuando nuestra mente se desapega cuando nos dormimos o cuando soñamos y en la muerte. Estas condiciones son forzadas, así que parece que la experiencia del fin del mundo es algo que todos debemos conocer. Su propósito es mostrarnos la engañosa

[*] 'Muchos antropólogos que creen que hace 10000 años la humanidad vivía en una edad de piedra, califican como 'mitos', las civilizaciones de Lemuria, Atlantis, Egipto, México y demás.' Autobiografía de un Yogui.

[*] Ver glosario y *Autobiografía de un Yogui*, capítulo 26.

naturaleza del mundo y la verdadera naturaleza de nuestro ser, el alma. El alma llega a la tierra y se ve atrapada en el engaño y la ilusión. A través del sufrimiento que experimentamos, Dios pretende que veamos que el mundo no es perfecto. De esta forma, El nos ayuda a romper los vínculos que nos mantienen atados al mundo. Dios intenta hacernos ver, a través de la no-identificación con ella, lo engañoso de nuestra existencia aquí. Cuanto más veo al mundo y sus defectos, más crece mi determinación de conocer a Dios.

El Mundo Acaba Para Nosotros Cuando Estamos Libres de Deseos

En un sentido metafísico, el fin de todos los deseos terrenales significa el fin del mundo. Por tu propia felicidad, debes luchar para librarte de los deseos de este mundo. Si hay algo sin lo cual no puedas vivir aún te queda una terrible lección por aprender. Imagínate que debes abandonar la tierra sin haber completado tus deseos. Son como un lastre para tu alma. Deberás volver a la tierra muchas veces, sufriendo mucho, para curarse de esos deseos.

Es mejor decir. 'Dios, yo no pedí que me crearas. Estoy aquí porque tu me colocaste en este mundo. Lo haré lo mejor que pueda, pero no tengo más deseo que el de hacer tu voluntad. No quiero volver más al mundo para sufrir. No quiero seguir volviendo infinitas veces, unas como un hombre rico, otras como un pobre; unas veces con dolor y tristeza, otras con destellos de alegría. No soy un ser mortal. Soy el alma inmortal.'

No creas que por librarte de tus deseos te vas a quedar petrificado, como una roca. No tener deseo alguno es un maravilloso estado de la conciencia. Disfruto con todas las cosas, pero no deseo nada, así que nunca sufro por no conseguir algo. Haga lo que haga, vaya donde vaya, disfruto de mí mismo.

El camino hacia la verdadera felicidad es hacerlo lo mejor que puedas en el papel que Dios te ha dado, sin crear deseos adicionales. Así puedes ser un rey en tu interior, sin importar lo que seas exteriormente. Puedes ser más feliz que un millonario - en realidad, si conocieras los problemas de los millonarios, no querrías ser uno de ellos. El miedo a perder el dinero, el sentimiento de inseguridad, sin saber nunca quienes son tus verdaderos amigos; estos son algunos de los problemas que tienen aquellos que poseen demasiadas cosas. Yo nunca querría a alguien sólo porque tuviese dinero. ¿Qué clase de amor es ese?

Para mí, la verdadera amistad es el mayor de los tesoros. Me gusta la amistad que se da sin esperar nada a cambio. La amistad es algo que no puedes comprar - ni con dinero, ni con temor o poder. Debe entregarse gratuitamente. Si alguna vez no consigues recibir este tipo de amistad, no te rindas. Si eres sincero, hallarás aquellas almas verdaderas que sabrán apreciarte.

Vive sin estar atado. Estés donde estés, lleva contigo la felicidad. Recuerda que estás en este mundo para entretenerte. Cuando vas a ver una película, ya veas un drama o una comedia, cuando termina dices: 'Ha sido una buena película.' Así debes ver la vida. No temas a nada. Si vives con miedo, la salud te abandonará. Álzate sobre la enfermedad y los problemas. Sé fuerte interiormente y ten fe en Dios. Entonces conquistarás todas las limitaciones del mundo; serás un monarca de la paz y la felicidad. Eso es lo que quiero que seáis.

El Fin del Mundo Se Percibe A través del *Samadhi*

En último lugar, el fin del mundo puede percibirse a través del *samadhi* o éxtasis divino. Hay dos tipos de *samadhi*. Cuando al principio intentas sentarte y meditar, tu mente empieza a dispersarse en todas direcciones. Crees que es imposible profundizar más. Pero si sigues sentado y persistes lo suficiente, empezarás a sentir el maravilloso silencio de Dios. Cuando tu mente está recogida, centrada en El, olvidas el mundo y hallas en ese silencio una felicidad mayor que

cualquier placer terrenal. Ese estado, en el cual estás absorto en la tranquilidad interior de Dios, sin ser consciente del mundo exterior se llama *sabikalpa samadhi*. Es una 'disolución parcial del mundo' porque, cuando regresas a la consciencia ordinaria, las ilusiones del mundo te afectarán de alguna manera, a no ser que estés altamente evolucionado y libre de deseos y vínculos terrenales.

El segundo y más alto estado de *samadhi* es cuando te encuentras en el mundo sin estar en él - llevando a cabo tus responsabilidades pero siempre consciente de Dios. Este se llama *nirbikalpa samadhi*. Es el fin de todos los deseos y vínculos que te limitan. La ilusión es vencida y se llega al verdadero fin del mundo.

Recordad mi poema 'Samadhi'*, porque ese estado del alma es el objetivo de cada ser humano que vive en esta tierra. Mucha gente teme que si entran en samadhi no retornarán a la conciencia de este mundo. Aún y así no temen caer dormidos por la noche, cuando al identificación con el cuerpo y el mundo se olvida en el subconsciente. Es una tontería pensar así sobre el samadhi. No significa para la conciencia, sino expandirla.

Acaba Con las Ilusiones en Dios

Acaba con el mundo por ti mismo ahora, mediante la comunión con Dios. No profanes el templo de tu alma con deseos y placeres mundanos. Permanece inmaculado ante la luz de tu conciencia, y la luz de tu amor por Dios. Alcanza ese nivel ahora. Entonces, tal vez en esta era eléctrica, o en la era mental, volverás como Cristo a la tierra, para traer la paz a la humanidad y podrás decir: 'Aprendí las lecciones que Dios quiso que aprendiera. Problemas, enfermedades y muerte no significan nada para mí. Soy uno con la Luz Eterna. El mundo ha acabado para mí. Venid, hermanos y hermanas que aún estáis sufriendo la pesadilla de este mundo de vida y muerte y reencarnaciones interminables - venid conmigo! Os mostraré que el fin del mundo significa el fin del engaño de la tierra. Aprended esta lección para que así vuestra alma brille siempre - una estrella eterna- en el seno de vuestro Señor.'

Recordad que estáis en esta tierra por un corto período de tiempo, pero que sois* hijos de Dios durante toda la eternidad. No te unas a las fuerzas de la ignorancia. Primero debes conocer a Dios. Sea lo que sea lo que te diga que hagas será correcto, ya sea luchando por tu nación, siendo un hombre de negocios, un artista o un maestro espiritual. Cuando realmente Le conozcas, serás guiado correctamente en la vida. Es por eso en la Biblia dice 'Busca primero el reino de Dios...'

Si puedes vivir mediante alguna de las verdades que he dicho, serás una persona diferente. Conocerás a Dios si sigues las enseñanzas de Self-Realization. Cuando estoy con vosotros no pretendo daros una satisfacción intelectual sobre la verdad; pretendo que percibáis a Dios por vuestra cuenta. Os he explicado como acabar con vuestras imperfecciones para que podáis ir más allá - hasta *El.*

* El poema aparece en *Autobiografía de un Yogui*, capítulo 14, y también en *Songs of the Soul*.
*

El cómo y el porqué de la religión

Una clase durante una tarde de domingo sobre los Yoga Sutras *de Patánjali**,*
Templo de Self-Realization Fellowship, Hollywood, California,
17 de Enero de 1943

Los aforismos son tabloides, simplifican en afirmaciones concisas alguna ley o principio. Los yoga sutras o aforismos del sabio Patanjali son afirmaciones sobre la verdad. Comienza diciendo: 'Ahora hablaré de la disciplina del Yoga,' que sirve para iniciar su exposición sobre los ocho caminos del Yoga.

De los seis principales sistemas de la filosofía hindú, Shankya expone el *porqué* de la religión, Vedanta describe el fin que se persigue y Yoga proporciona el método para conseguirlo. Juntos, estos conceptos constituyen una verdadera religión, cuyo doble propósito es el de enseñar al hombre a evitar el sufrimiento y a contactar con la felicidad del Supremo. Esa felicidad duradera que no está condicionada por las experiencias negativas o positivas**. Así, la religión consta de dos fases.

La filosofía del Shankya tiene que ver con la primera fase, puntualizando que el principal objetivo del ser humano es evitar el sufrimiento espiritual, mental o físico. De todas formas, podemos vivir sin sufrimientos y sin embargo no ser feliz. Hay mucha gente que está sufriendo y hay algunas personas que no, pero eso no significa que aquellos que no sufren sean felices. El estado del no-sufrimiento es agradable, pero no implica felicidad por sí solo. Para obtener la felicidad duradera, la que el Vedanta describe como la segunda parte de la religión, es necesario un amplio conocimiento y la aplicación de los principios de la religión. Eso es el Yoga.

La gente que no sufre suele tomar esta actitud: 'Soy perfectamente feliz sin la religión.' Mediante esta idea, muchos creen que la religión es un camino que pueden tomar aquellos que la necesiten y los demás no. Pero no saben lo que puede pasar mañana. La posibilidad de sufrir está allí. El ser humano normal no está libre de esa posibilidad. Es por eso que Shankya dice que debes seguir aquellas leyes divinas mediante las cuales te librarás permanentemente de las causas de sufrimiento espiritual, mental y físico, para que así no puedan repetirse.

Pero la filosofía del Vedanta explica que esto no es suficiente; este no es el objetivo absoluto de la religión. Si únicamente experimentas la paz de la simple ausencia del dolor, el sufrimiento o la emoción, tarde o temprano dirás, 'Golpéame en la cabeza para aliviar este aburrimiento.' Tú no pretendes estar simplemente en paz. Una persona que tiene demasiada tranquilidad, sin felicidad positiva, desearía incluso sufrir un poco para acabar con la monotonía. Detrás de la paz reside el estado de la conciencia divina, siempre nueva alegría que nunca te cansará. La religión no solo te libra de todo el sufrimiento, sino que te acerca a la felicidad eterna, la alegría cósmica en Dios. La religión destruye los gérmenes del sufrimiento, para que así no puedan infectarte. Destruye las raíces del dolor y te asegura la consecución de la bienaventuranza positiva.

El Yoga Satisface el Propósito de la Religión

¿Cómo alcanzar ese estado? Patanjali nos dice que después de estudiar Shankya debemos estudiar Yoga. Cuando aprendes *por qué* debes ser religioso necesitas saber *cómo*. Debes conocer el camino para apartar cualquier sufrimiento que pueda haber en tu mente, cuerpo o alma y evitar que pueda resurgir en el futuro.

---

* El texto más antiguo sobre la ciencia del yoga son los Yoga Sutras de Patanjali, los cuales definen los principios del camino yóguico. (Ver Yoga y Patanjali).
** Yoga, Vedanta, Shankya, Mimamsa, Laya y Vaisesika
*** Ver *Sanatan Dharma* en el glosario.

Mientras estés inmóvil en el reino del sufrimiento no podrás librarte del dolor.' ¿Puede esa libertad alcanzarse?' pensarás. Bien, Jesús la alcanzó. ¿Cual era el propósito de la vida de Jesús sino demostrar lo que puedes hacer? Esa libertad no puede ser alcanzada sin tan solo nos dedicamos a adorar a Jesús. Su vida pretendía inspirarnos para que llegáramos a ser como él. La salvación es para todos. La libertad de esta cárcel que es la vida es para todos. Babaji es libre. Lahiri Mahasaya y mi maestro Swami Sri Yukteswar son libres y San Francisco es libre.

Patanjali es libre. Son almas libres. Este es el objetivo de las enseñanzas de Self-Realization: la liberación de tu alma de cualquier posibilidad de sufrimiento.

De esta manera el Yoga te muestra el camino y te proporciona el método. Y Vedanta describe el objetivo: después de librarte del sufrimiento y hallar a Dios, disfrutarás de felicidad eterna, alegría eterna, sabiduría eterna, existencia eterna. ¡Ese estado es tan deseable! Serás consciente de tu feliz existencia y sabrás que eres inmortal. Esa experiencia es indescriptible.

Si dices a alguien que estás siguiendo una religión hindú - o cualquier religión que no sea la suya- los prejuicios se alzan en su mente. Pero Patanjali va más allá de las personalidades y los dogmas. Nos dice que el Yoga es el corazón de todas las religiones; es la ciencia de la religión, mediante la cual los verdaderos principios de la religión pueden ser probados. El Yoga satisface el propósito de la religión: la consecución de la unidad con Dios –la necesidad definitiva del alma.

La Ciencia Universal de la Religión

Los *rishis* de la India, los grandes sabios, veían la religión como una ciencia, la práctica de la cual cortaba las ataduras del sufrimiento humano y unía la conciencia con la alegría cósmica de Dios. Aún y así mucha gente duda. 'Aún no estoy listo para la espiritualidad.' Esto es lo más falso que alguien puede decir, porque el alma es como un clavo redondo que no encaja en el agujero cuadrado del sufrimiento. Aquello que todo el mundo está buscando - felicidad pura- el mundo no puede darlo. Es por esto que hay miles de personas infelices en el mundo.

Algunas personas que he conocido poseen todo lo que una vez creí que anhelaba; pero no han hallado la felicidad en la realización de esos deseos. Yo busqué a Dios en primer lugar y descubrí que Su alegría todo lo satisface, es siempre nueva y más tentadora que ninguna tentación.

Ya que el mayor deseo de la humanidad es ser feliz y tener la alegría de hacer a los demás felices, y Dios es la fuente de toda la felicidad, no existe ninguna manera de evitarle. ¿Y por qué deberías? Todo lo demás te traicionará con mentiras y falsas promesas; y es que sólo Dios puede darte verdadera e infinita felicidad.

Al principio de la vida, en el medio y al final de ella, busca la felicidad de Dios, porque sólo eso te librará para siempre de tus sufrimientos. Si crees que el dinero te va a dar la felicidad, estás perdiendo el tiempo; nunca te la dará. Si buscas amor humano, hallarás en Dios un amor que es un millón de veces mayor. Hallar a Dios significa recibir todo aquello que tu corazón anhela. Y cualquier cosa que desees la hallarás realizada en Dios. Ser espiritual significa abrir las puertas a la salud, la felicidad y el éxito. Así pues, un estudio de la conducta humana científica es verdaderamente importante. Aprender como apartar el sufrimiento y obtener la alegría que no puede ser alejada de ti es algo práctico. Si no hubiese aprendido esto en mi juventud, hubiese hecho de mi vida un terrible error.

Estamos en la Era de la Lógica

El hombre vive asido a la limitación. ¿Cómo sabe que en un momento no va a resultar herido o alguien va a romper su corazón? La única verdadera seguridad

es aquella que hombres como Jesucristo hallaron. Poseer esa seguridad y ser capaz de darla a los demás es la única y verdadera libertad, y la mayor sabiduría.

La era de los mandamientos ha pasado. Ha llegado la era de la lógica. Debes observar cada experiencia con discriminación inteligente hasta que la entiendas, así no te engañarán más. Hay una razón para cada cosa. Y en esta era de análisis, debes buscar esas razones. El chaval que es forzado a ir a la escuela del Domingo no saca mucho partido de esa disciplina, ya que no se le ha enseñado por qué va a ser beneficiosa para él. Recuerdo las escuelas de Domingo en la India. En vez de estudio devocional, había mucho ruido e inquietud. Los chicos no tenían idea de lo que podían haber aprendido en aquellas clases.

La religión moderna se ha divorciado de la vida normal. Ha pasado a ser un hábito del domingo por la mañana, compuesto por unas pocas plegarias, unos cantos y un mensaje, entonces se acabó para el resto de la semana. En los demás días es correcto pelearse con la mujer de uno; matar a nuestros enemigos. Las bases de la religión han sido olvidadas.

La religión debe sentirse como una necesidad personal práctica. Cuando las escrituras
de los santos te advierten de que no hagas una determinada cosa, usa tu lógica y verás como no debes hacerlo. Por ejemplo, 'No cometerás adulterio.'¿Por qué? Porque muchos problemas provienen del mal uso de la fuerza creadora. Abusar de este poder sagrado es destructivo para el sistema nervioso y la salud en general. Además, las complicaciones emocionales alteran el corazón, que es el centro del sentimiento. Uno nunca debería jugar con el corazón de otra persona.

No es correcto casarse a no ser que estés realmente seguro de que la persona que has elegido es alguien con quien deseas vivir el resto de tu vida. Nunca te cases con la idea de que si no funciona siempre te puedes separar. Cuando dos personas se casan y se separan al cabo de pocos meses o años es que no había ningún lazo de amor entre ellos; tan sólo sexo, el cual pierde su sentido sin amor. Si el matrimonio se basa únicamente en la satisfacción sensual, en vez de en el amor, entonces la relación en sí es adulterio, y el resultado final será la desgracia. Si el amor está ausente en la experiencia sexual entre marido y mujer, gradualmente buscarán otras relaciones. Tales errores pueden y deben ser evitados mediante el uso de la discriminación antes del matrimonio.

Buscad la Satisfacción en el Amor Divino

La lealtad y el amor entre marido y mujer liberan gradualmente la mente de la limitación al plano sexual y lo elevan al nivel del amor divino. Cuando el amor divino deja de lado el sexo, ese amor supremo sublima el apetito sexual en una bella relación humana. La gratificación sexual por sí sola no satisface al corazón; sin amor verdadero, el corazón permanecerá vacío. Pero si el hombre y la mujer comparten sinceramente el amor que reside en el alma, hallarán una gran satisfacción.

Uno puede hallar esta satisfacción en el perfecto amor de Dios, y en un mayor grado. Jesús no se casó. Mucho de los grandes santos no se casaron, porque hallaron una mayor felicidad en la comunión con Dios. Aquel que descubre que la felicidad es el principal objetivo, y busca la felicidad en Dios, sigue el camino de la felicidad.

Los seres humanos son la causa de miles de maldades en este mundo, aunque no me refiero al hombre como el mal. Decir que está equivocado es más correcto. Son los sentidos los que llevan a uno a perderse entre los malos hábitos. No te ates a tus sentidos. ¿Que hay de bueno en abusar de ellos hasta que tu salud y tu paz te abandonen? Para ayudarte a prevenir esto, la religión te enseña los eternos principios del autocontrol y la moderación, mediante los cuales puedes

controlar los instintos sensuales. Toma el sentido del gusto, por ejemplo. Comer demasiado dañaría tu sistema. Algunas personas comen siempre que hay comida cerca, pero todo tipo de enfermedades provienen del exceso y de los malos hábitos al comer.

El Mal es un Boomerang

Hablaré ahora de la filosofía del Shankya, la cual explica los *porqués*. Os estoy mostrando la necesidad de seguir las leyes de la religión en tu vida diaria, y no solo los domingos.

¿Por qué no debes mentir a otra persona? Porque desarrolla una actitud insincera. La traición es el peor pecado ante Dios. Mentir sobre alguien para el beneficio de uno significa perjudicar a tu alma. Si nadie fuese sincero con los demás esto sería un pandemónium! Supón que dices a alguien que vas a meditar pero tu intención es escabullirte para hacer algo malo a esa persona; esto es una traición, la insinceridad en su grado máximo. De la misma forma, presentar un falso testimonio contra una persona para ayudar a un malhechor significa participar en su mala conducta. Causará un serio conflicto mental y emocional en tu interior. Aún si lo racionalizas momentáneamente, volverá como un boomerang y causará una gran angustia en tu conciencia.

Codiciar las pertenencias de alguien también significa hacerse con más sufrimiento, ya que lo que irradias vuelve hacia ti. Ofrece amor y recibirás amor. Pero expresa avaricia, egoísmo, envidia y la atraerás hacia ti.

¿Y por qué no deberías robar? Piensa en lo que sería el mundo si todo el mundo se dedicase a robar. Se perpetrarían los mayores crímenes. Habría terribles asesinatos para proteger las pertenencias y para recuperar los objetos robados. Robar es una conducta antisocial. Está en contra de las propias leyes de la existencia. Y la sociedad no sabe como actuar con los malhechores. Cuando los ladrones ingresan en prisión sus malos hábitos Omentan e incluso adquieren algunos nuevos a través de la compañía con otros criminales. Si esto sucede llegan a ser peores que nunca cuando salen de allí.

Los Errores en las Decisiones nos Hacen Actuar Mal

Había un hombre joven, el hijo de uno de mis estudiantes, al cual encarcelaron por robar. Cuando fui a verle, me dijo, ‘Oh, otro predicador. Vamos predica.’

‘No estés tan seguro,’ le dije ‘¿Por qué no podemos simplemente tener una charla de corazón?’

‘De acuerdo,’ accedió. ‘Te contaré mi versión de la historia. Mi padre era bastante rico. Pero mediante una inteligente manipulación, otra persona le quitó todo el dinero. Fui a ver a ese hombre y le pedí que me ayudase a mantener a mi familia. El había ‘robado’ el dinero de mi padre, pero aún y así, no quería ayudarme ni darme un trabajo. Así que decidí que no quería formar parte de esta sociedad ‘honesta’. En dos semanas había cometido diecisiete robos. Pero cada uno lo cometía con la intención de devolverlo después. Así que creí que lo que yo hacía no era realmente malo.’

‘Bien,’ dije, ‘si hay veinte personas en una habitación y una quiere meditar, la otra quiere tocar música, la tercera recita poesía, el cuarto hombre pretende escribir, otro quiere dormir, etc. todos se estorbarán entre ellos. ¿Podrá cada uno hacer lo que quiere?’

‘No,’ admitió el chico.

‘Hay muchos casos como el tuyo,’ continué, ‘pero si todo el mundo que está necesitado empieza a robar ¿Qué va a suceder? Desde tu punto de vista, tus acciones no parecen incorrectas, pero son incorrectas desde la perspectiva de las leyes fundamentales de la existencia.’ Eso le llamó la atención. Yo proseguí:
‘Tu deseo de ayudar a tu familia era correcto, pero en vez de hacer el bien les has causado mucha infelicidad. Fallaste porque utilizaste los métodos equivocados.’

Empezó a llorar. Más tarde, afortunadamente, consiguió la libertad.

De esto modo podéis ver que el error en las decisiones nos hace actuar erróneamente. Es por esto que la sabiduría es tan importante. No hay nada más puro, ni más purificante, que la sabiduría.

Un Motivo Para Cada Ley

Hay un motivo detrás de cada interdicto espiritual. Y la explicación de esos motivos es el propósito de Shankya.

‘Honra a tu padre y a tu madre.’ ¿Por qué? El Padre y la Madre son las representaciones de Dios. No son sino máscaras del Padre Divino. Jamás insultes al Padre Divino que se oculta tras la forma del padre y la madre. Hónrales puesto que Dios se haya en ellos. Pero si los padres reprenden al hijo por buscar a Dios, entonces entra en juego otra ley. Ningún padre tiene el derecho de disuadir a su hijo de buscar a Dios y seguir el camino de la verdad. Ese es el único momento en que el padre y la madre pueden ser desobedecidos; por nuestra lealtad a Dios, que nos ama a través de nuestros padres.

‘No matarás.’ Algunos interpretan esto como si se refiriera a los animales. Otros dicen que se refiere a los humanos. Y si tomas la posición de que no debemos matar nada, entonces no podremos comer nada; porque comer vegetales es matar algo viviente. La destrucción de cualquier forma de vida es errónea - y especialmente en sus más altas expresiones como son los animales y el hombre. La vida es una manifestación de Dios y precisa de nuestra reverencia. ‘No matarás’ se entendía como un mandamiento contra la muerte de la propia raza, la humanidad. Es erróneo acabar con la vida de otro ser humano, porque no es correcto privar a alguien del mismo privilegio de existencia que disfrutas. El mayor amor que tiene el hombre es el que tiene por sí mismo; así pues, matar es erróneo, porque arrebatas a otro lo que tú más quieres. Otra razón es que cada individuo ha sido creado por Dios. Y ya que tú no eres un creador de vida, no deberías destruirla. Y otra razón es que Dios ha creado esta escuela en la tierra, donde las almas vienen a aprender; ; actúas incorrectamente cuando privas al alma de su aprendizaje aquí. Cuando matas, transgredes las leyes de la sociedad y las leyes de Dios.

La guerra es una masacre. Va contra los principios de Dios. También atenta contra los principios del Cristianismo y otras religiones. Aún y así mirad cuantas guerras se han luchado en nombre de la religión y la política. La guerra nunca arregla nada. Se dijo que la Primera Guerra Mundial sería la guerra que acabaría con todas las guerras. Pero aquella no fue nada comparada con esta. Esta guerra será una cruzada. El mundo ha evolucionado y veréis un mundo mejor. Esta guerra significa el principio de la libertad para aquellas naciones sojuzgadas. Pero esto se podría haber conseguido sin la guerra.

En los primeros años de la historia, los reyes y los líderes iban al campo de batalla con sus hombres; pero hoy en día, aquellos que determinan si una nación va a declarar la guerra se mantienen apartados en un lugar seguro. La próxima vez que los líderes hablen sobre una posible guerra, todo el mundo debería ponerse de acuerdo y enviar a esos líderes al frente. Dadles un gran territorio con armamento efectivo y la guerra habrá terminado en un día.

¿Qué hombre querría luchar contra su hermano? Aún y así el hombre mata a los habitantes de otras naciones porque no sabe que son sus hermanos. Cada ser humano debería ser educado desde su infancia para saber que todos somos hijos del mismo Padre. Y que si aprendemos a amar, los demás también nos amarán. Si todo el mundo fuese educado de esta manera no habría más guerras.

Cuando un hombre se arma con una espada, su vecino se armará con una pistola. Y si el primer hombre coge una pistola, el vecino tomará una ametralladora. El hombre está desarrollando mayores y más violentas maneras de matar. Las naciones militares se destruirán entre ellas mediante la guerra, pero hay una justicia - una justicia divina- que arreglará las diferencias. Están esas misteriosas leyes divinas que impondrán la justicia como debe ser, y no necesariamente como el hombre quiere.

El Verdadero Armamento: la Paz y el Amor

Por supuesto que hay una diferencia entre la guerra justa y la guerra agresiva, pero sería mucho mejor si los hombres dejasen las armas y dijeran: 'Será mejor que estemos juntos y resolvamos nuestros problemas de manera justa.' Mediante la cooperación, cada nación tendría lo que quiere. Jesús nos habló del verdadero armamento: la paz y el amor. Este tipo de armamento aún está por llegar. No importa cuán lejos llegue el hombre a través de la mal conducta, un día deberá retornar a las verdades eternas.

Desgraciadamente, el mundo no está al corriente de las verdades eternas y su absoluta necesidad en la vida. Los aforismos de Patanjali que esas leyes de la rectitud no son solamente para la iglesia. La política, la vida social, moral y espiritual - todas deberían ser gobernadas por las leyes divinas. He analizado cada uno de los eternos mandamientos de la religión. Son las verdaderas leyes de la felicidad.

Los principios de la buena conducta, y sus *porqués* deberían ser enseñados en casa, en las escuelas y en las escuelas del Domingo, para guiar las vidas de los niños desde un principio. Nuestros santos de la India dicen que los chicos deberían ser educados en el camino de la religión, el camino de l yoga, a la edad de tres años, porque sus hábitos empiezan a formarse ya.

La Obediencia al Gurú es el Camino más Seguro Hacia la Sabiduría

La ignorancia es el archienemigo del hombre. Así pues, guiarte y guiar a los demás mediante la sabiduría es lo más sabio. A aquellos que me rodean les hablo sin medir mis palabras. Si veo algún error en sus procedimientos, les aviso. Pero nunca intento influir en el pensamiento de alguien.

La obediencia al gurú es el camino más seguro cuando alguien busca a Dios. Mi maestro primero me decía lo que debía hacer, y después me explicaba los motivos. Su sabiduría era infalible. Sólo con escucharle he evitado muchas reencarnaciones de vagar e intentar descubrir la verdad de mi ser. El gurú es aquel que ha experimentado la verdad. El sirve de guía en el siniestro bosque de la vida. Si le sigues, él te sacará de la oscuridad. Si intentas hallar el camino tú sólo, puedes perderte en el bosque durante muchas reencarnaciones. Sigue al gurú y él te conducirá a la salida.

El dogma no debería controlar la religión. La religión debe basarse en la razón, y esa razón la proporciona la filosofía del Shankya. Tal como el hijo pródigo, hemos huido de Dios, y debemos reunir nuestras almas con El. El Yoga es unir el alma con el Espíritu -la unión con esa felicidad que todo el mundo busca. ¿No es una maravillosa definición? En la siempre renovada alegría del Espíritu te convences de que la felicidad que sientes es mayor que la de ninguna otra que hayas experimentado.

Si te consideras religioso y no vives como lo indica Dios, debes despertar. No es correcto ser insincero. La mejor época para empezar a ser religioso es cuando eres joven. Si te queda poco de vida debes trabajar más duro. Y se te queda mucha vida por delante no deberías desperdiciar esta magnífica oportunidad.

Estáis completamente solos aquí en la tierra. No tenéis nada excepto el Espíritu Divino. Todas las relaciones humanas son reales porque el Padre Divino está en ellas. Está más preocupado por ti que aquellos a los que más quieres. Pero recuerda que el Maestro del Universo no tiene, y es tu amor. El está esperando a través de reencarnaciones que regreses a tu hogar y digas, 'Padre, he ido algunas veces por el mal camino. He cometido algunos errores; pero he descubierto por fin que cada riachuelo de deseo conduce a Tu océano de felicidad.'

Sentí una gran alegría cuando vino a mí esta realización: 'Cuando era pequeño creía que era mi padre el que se preocupaba por mí, que era mi madre quien me cuidaba, mi hermana me advertía y me hermano me protegía; pero me desperté de mi sueño para darme cuenta de que eras Tu quien me cuidabas. Es a Ti, oh Dios, a quien he estado buscando.'

Queridos amigos, no creáis que vuestro sueño, vuestro objetivo, es diferente del mío. Todos estamos buscando esa felicidad eterna, divina, que es Dios.

El espectro de la conciencia espiritual

Sede Internacional de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 1 y 3 de Agosto de 1934

La conciencia espiritual es un tema muy amplio; comprende todo lo que es la conciencia humana que poseemos.

La conciencia es, en esencia, siempre pura. Se ocupa de todas las acciones, ya sean buenas o malas, pero permanece siempre invariable. Una espada puede cortar una hoja y mancharse con ella, pero la espada sigue siendo la misma. Así es la conciencia. Una espada que ha sido utilizada para matar a un hombre inocente es considerada como mala. Una espada que ha sido utilizada para destruir al enemigo es honrada por su virtud. Del mismo modo, cuando la conciencia es utilizada para hacer cosas buenas se la llama conciencia espiritual, y cuando se usa para hacer el mal se la llama mala conciencia.

Tal y como un río proviene de una fuente, el río de la conciencia posee una fuente. Desciende de la Conciencia Cósmica, la conciencia de Dios que está detrás de toda la creación. Cuando la Conciencia Cósmica viene al reino material - en cada uno de los átomos que conforman los planetas, los universos y las distintas formas de vida- esa conciencia se denomina Conciencia Crística. Cuando la Conciencia Crística desciende al alma y a la mente del hombre se la denomina supraconciencia. Cuando la supraconciencia desciende al reino de la imaginación se denomina subconsciencia. Cuando esta desciende al nivel muscular y sensorial se la llama conciencia humana. Cuando la conciencia humana se ata a las sensaciones y a lo material se denomina conciencia mundana, y cuando esta es utilizada para hacer daño a los demás o a uno mismo, se la denomina mala conciencia. Pero cuando se usa para hacer el bien y para 'conectar' con Dios, entonces se la llama conciencia espiritual.

Estos son los pasos mediante los cuales la Conciencia Cósmica entra en la conciencia humana, descendiendo desde el Espíritu hasta el cuerpo y entrando en nuestros deseos materiales y espirituales. De esta forma, la Conciencia Cósmica se transforma en conciencia material mientras fluye hacia dentro y hacia afuera. Nuestras almas flotan en el río de la conciencia, alejándose del Espíritu y yendo hacia las rocas de la desgracia. La única forma de evitar este flotar hacia abajo en el río de la conciencia es nadando contracorriente, hacia la fuente del Espíritu. Aquellos que son arrastrados por la corriente descendente de la conciencia, poseerán una conciencia material; y aquellos que van hacia arriba, hacia el nacimiento del río de la conciencia, el Espíritu, poseerán una conciencia espiritual.

De vez en cuando, las tendencias del pensamiento y la conciencia humanos pueden cambiar, siendo predominantemente ascendente, hacia el bien, o descendiente hacia la materia. La tendencia puede ser predominante en una familia, en una nación, en el mundo, o en un solo individuo. Así como un solo hombre pasa a través de distintos estados de conciencia, del mismo modo sucede con familias y naciones enteras. La India, en su edad dorada, tenía la mayor inteligencia material y espiritual. América tiene ahora la mayor eficiencia material, y ahora comienza a desarrollar su espiritualidad.

La India está más avanzada en la ciencia de la espiritualidad que ninguna nación en el mundo. Su desarrollo espiritual puede verse en los santos de Self-Realization. Mirad a Mahatma Gandhi: ese pequeño hombre está dictando al poderoso Imperio Británico. Debéis saber que tiene que haber un enorme poder espiritual detrás de alguien que puede dirigir a millones de personas, no mediante el uso de la espada, sino mediante la palabra de la Verdad, a través de la verdad misma.

La verdad espiritual de una nación o de un individuo se puede considerar como el conocimiento científico de la vida en conexión con las leyes cósmicas; y como un mayor contacto y comunión divina con Dios como Espíritu. Tal desarrollo espiritual no proviene de absorber ideas teológicas, sino asimilando la verdad que hay detrás de la teología. Uno debe ser capaz de quitar la cáscara del dogma y la teoría que tienen las almendras de la verdad.

¿Qué Es la Verdad?

Lo realmente sorprendente de Self-Realization Fellowship es que te enseña como reconocer la verdad a través de la experiencia. Las verdades no son verdades hasta que no eres consciente de ellas en tu interior. Si no eres consciente de ellas, son tan solo ideas. Esta es la razón por la que, antes de llegar al desarrollo espiritual, las personas pasan a través de la sospecha espiritual: ¿Qué es la espiritualidad? ¿Por qué es necesaria? ¿Me hará realmente feliz? ¿Qué es la verdad? La duda tan solo desaparece mediante la realización. Así que el mejor laboratorio en el que probar la verdad es en la propia percepción; ya que la percepción espiritual, la conciencia espiritual, no reside en vagas ideas teológicas, sino en la obtención de la autorrealización. El conocimiento y el conocimiento de las naciones debería ser comprobado mediante este criterio.

Se ha abusado tanto de la palabra verdad, que viene a significar cualquier cosa que uno desee, especialmente cuando se usa para hablar de ideas espirituales.
En el quehacer diario, la verdad es un tipo de conciencia que está guiada por la sabiduría espiritual, la cual nos impulsa a hacer determinadas cosas, no por que alguien nos obligue, sino por que son correctas.

La verdad no puede ser monopolizada por ningún grupo o individuo. Cada ser humano tiene el derecho de expresar la verdad en su propia vida. Sus expresiones pueden ser distintas, pero su sustancia es siempre una y la misma. Eso es lo que la hace tan interesante. La verdad no puede ser circunscrita. Es eterna. Se manifestará eternamente, a través de la ley cósmica y a través de seres iluminados, sean o no aceptados por el resto del mundo. Afortunadamente, las verdades cósmicas no dependen de la creencia del hombre.

La Conciencia Espiritual Obedece Todas las Leyes que Hacen tu Vida Completa

La conciencia espiritual significa el uso de la sabiduría máxima, la verdad, para hacer aquello que te beneficia a ti y a los demás, esto es, comportarse correctamente, adherirse a las leyes de la vida y desarrollar todos tus deberes, material y espiritualmente, sin dejar que uno de esos deberes contradiga a otro. La conciencia espiritual es una perfecta expresión interna de la verdad que se manifiesta como una vida equilibrada y armoniosa, dándote verdadera felicidad que puedes compartir con los demás.

Una conciencia que no obedece las reglas que hacen tu vida completa, no es una conciencia espiritual. Algunas personas se convierten en artistas, por ejemplo, y en su búsqueda del arte olvidan otros deberes espirituales o prácticos. Ciertamente, el arte es una bella expresión, y puede comunicar ideas espirituales aunque el hombre que las produzca no sea una persona espiritual. Vivir una vida contradictoria - cumplir con una obligación y usarla como excusa para no cumplir otra- es no vivir espiritualmente. Cuando realizas todos tus deberes de forma alegre, sin dejar que ninguno de ellos afecte a tu calma interna y a tu felicidad y cuando evites cualquier contradicción que desequilibre tu vida tendrás una verdadera felicidad espiritual. El curso de tu mente y conciencia volverá hacia la fuente de la que ha surgido, hacia Dios. La conciencia espiritual es la conciencia

suprema que debes alcanzar para conseguir una existencia pacífica y armoniosa. Sin ese equilibrio espiritual en la vida. Vivir una vida contradictoria es dejar de ser equilibrado, y llevar una vida desequilibrada es un camino seguro hacia la infelicidad.

El Mundo Interno Contra el Mundo Externo

Los sentidos son las raíces de la conciencia material. El individuo normal está más inclinado hacia el mundo y lo material que hacia todo aquello espiritual, porque las antorchas de sus sentidos enfocan hacia afuera. Está usando las cinco antorchas - vista, tacto, oído, olfato y gusto- en objetos y placeres. Es por esta razón por la que el mundo externo parece tan bello. Nunca se fijan en el mundo interno a no ser que estas antorchas se concentren en el interior. Sólo si aprendes a no dejarte llevar por las acciones de tus sentidos serás capaz de disfrutar la conciencia espiritual.

Cuando recoges tu mente en tu interior, comenzarás a percibir que hay cosas más maravillosas en el mundo interior que en el exterior. Si piensas que la música del mundo es bella, encontrarás la del mundo astral mucho más tentadora. Del mismo modo que disfrutas la fresca brisa y la cálida luz del sol y demás sensaciones, también en el mundo interior disfrutarás de ellas; tan pronto como interiores tu conciencia sentirás la agradable percepción de las fuerzas en los centros espirituales cerebroespinales de tu cuerpo. Todo aquello agradable en este mundo no es más que una basta copia de la radiante grandeza del mundo astral. Nada material puede compararse a las maravillosas visiones del mundo interior. La conciencia espiritual atrae la percepción astral de la sabiduría y la belleza que hay detrás de todos los fenómenos materiales.

La belleza de la naturaleza es como una fuente. Puedes ver la belleza del surtidor, pero no ves las maravillas que hay dentro de las gotas. La luz astral y el color que hay detrás de cada átomo son indescriptiblemente bellos. En esta fuente de la belleza en al naturaleza, solo ves la parte externa, no la sutil belleza interna ni el poder que da esa belleza a la naturaleza.

‘Oh Señor, todas las cosas son bellas porque han tomado esa belleza de Ti. La Luna sonríe y las estrellas brillan porque Tú estás en su interior. Porque Tú eres bello, todo es bello; sin Ti nada es bello. Infinita belleza, Tú eres más bello que todo lo bello que proviene de Ti. Las maravillas de la naturaleza no son sino olas de Tu belleza, danzando en Ti, Oh invisible Espíritu de la belleza’

La Espiritualidad Abarca un Vasto Campo de la Actividad Controlada

Ser espiritual no significa ser un ángel con alas, sino algo infinitamente más grande - ser uno que está en contacto con Dios. Debes ser diferente del hombre ordinario, que está en contacto solo con la conciencia de los sentidos. La conciencia espiritual reside en la victoria absoluta sobre la conciencia humana. Pero la espiritualidad no significa tan solo meditar; abarca un vasto campo de la actividad controlada. Aún y así, la meditación es la mejor base. Es la mejor manera de ser espiritual, la forma más simple de espiritualizar la conciencia. Traerá a tu vida todo aquello que siempre deseaste tener. Pero meditar por un lado y llevar una vida desagradable en el otro es como poner los pies en dos barcas distintas, siguiendo direcciones distintas. No debes tan solo meditar, sino aprender a comportarte. Tener una conciencia espiritual es ser capaz de hacer aquellas cosas que son de tu mayor interés. Y apostaría que el noventa y nueve por ciento de la gente no saben en que reside su propio bienestar.

Una práctica forma de distinguir la buena de la mala conducta es mediante la introspección y la autocrítica. Cada persona debería llevar un diario mental. Los diarios mentales son mucho mejores que los materiales, que pueden ser objeto de la curiosidad de los demás. Mucha gente escribe buenos pensamientos y acciones

en sus diarios y después se olvidan de llevarlas a cabo. Es mejor tener un diario mental con el cual puedas vigilar constantemente tus pensamientos y acciones. En determinados momentos del día comprueba tu maquinaria física y espiritual para ver como se comporta; eso te ayudará a desarrollar la conciencia espiritual.

Sólo Dios podrá ver tu diario mental. Si lo llenas con una buena conducta y pensamientos correctos, es tu pasaporte hacia el cielo. Así que solo debes colocar en tu diario mental aquellas cosas que son realmente buenas. No escuches cosas negativas, no hables negativamente, no pienses cosas negativas. No dejes que ninguna acción tuya cause algo negativo en los demás; hacer daño a los demás es como un boomerang que te hará más daño a ti. El pecado no es como la dinamita, que puedes hacerla estallar desde lejos sin hacerte daño. Debe de ser apartado de tu alma.

No seas mezquino. No tengas resentimientos hacia nadie. Prefiero a algunos pecadores con buen corazón que algunos que se creen buenas personas y son intolerantes y sin compasión. Ser espiritual significa ser tolerante, significa entender y perdonar, y ser amigo de todos.

Si dices que eres amigo de todos, debe de ser verdad. Si pretendes profesar amistad, debes hacerlo en serio. No debes mostrar amabilidad y cooperación exteriormente y en tu interior sentir lo contrario. La fuerza espiritual es muy poderosa. No vayas en contra de los principios espirituales. Nunca traiciones a nadie. Como amigo, debes saber cuando ocuparte de tus propios asuntos; comprende tu situación; aprende a saber cuando debes cooperar y cuando debes no cooperar.

Si haces sentir a la gente que eres su verdadero amigo, si ellos saben que eres un amigo dispuesto a ayudar, ese es un maravilloso poder con el que vivir. La gente siempre ha confiado en mí. Mi gurú, Sri Yukteswar, me dijo, ‘Si alguna vez me equivoco, pon mi cabeza en tu regazo y bendíceme.’ Tal era su humildad y perfecta expresión de lo que significaba la amistad divina.

Recuerdo a un chico en mi escuela de la India; había sido un chaval problemático y sus padres me lo trajeron. Nosotros sólo nos hacíamos cargo de chicos menores de doce años, pero él era mucho mayor. Un día tuve una charla con él. Le dije que podía irse cuando él quisiera. Le dije que podría estar si iba a comportarse bien. Le dije: ‘Has tomado la decisión de fumar y tus padres no quieren que lo hagas. Has conseguido vencer a tus padres, pero no has conseguido vencer tu infelicidad. Tú eres el más afectado a causa de tu mal comportamiento.’

Mi flecha alcanzó su objetivo. El empezó a llorar, diciendo, ‘Siempre están golpeándome.’

Yo proseguí: ‘Piensa en lo que has hecho de ti. Vamos, yo voy a ser tu amigo, pero no tu detective. Mientras decidas arreglar tus errores, te ayudaré. Pero si me mientes, no haré nada por ti. La mentira destruye la amistad. Siempre que quieras fumar, no lo hagas a mi espalda; en vez de eso, dímelo, y te daré los cigarrillos.’

Un día vino y me dijo, ‘Siento unas terribles ganas de fumar.’ Le di el dinero y le dije que fuera a comprar tabaco. El no podía creerlo.

‘Guárdate el dinero,’ me dijo.

Yo le apremiaba para que fuera pero él no quería. Al cabo de un rato, después de ese estira-y-afloja, me dijo, ‘No quiero más cigarrillos, nunca más.’ Se volvió una santa persona. Hice crecer su conciencia espiritual.

La Sinceridad y la Intensidad del Esfuerzo Es lo que Cuenta

La conciencia espiritual reside en el sincero esfuerzo interno por ir contracorriente hacia la verdadera felicidad. Mucha gente dice que está siguiendo el camino correcto, pero muy pocos hacen un verdadero esfuerzo. No hace falta que te conviertas en un ángel de repente. Ya que solo Dios es perfecto, podemos decir que ante El, incluso un ángel es un pecador. Pero los ángeles son pecadores que no se dieron por vencidos. No deben importarte las dificultades siempre que no te des por vencido, estás avanzando en tu lucha contra la corriente. Luchar es ganarse el favor de Dios. Debes hacer ese esfuerzo supremo. No dejes que la vida te arrastre hacia abajo.

No puedes engañar a Dios puesto que El ve tus pensamientos. El no va a contar el tiempo que has trabajado para obtener la espiritualidad; es la intensidad lo que cuenta. No importa cuantas encarnaciones de mal karma tengas, si tu devoción y sinceridad son suficientemente profundas como traer la luz de Dios a tu conciencia, toda la oscuridad de las malas encarnaciones será destruida.

Así que no debe importarte si tus pecados son tan profundos como el Océano Atlántico, haz un constante esfuerzo mental por ser bueno. Durante unas pocas encarnaciones has sido un ser humano, pero a través de la eternidad has sido un hijo de Dios. Nunca pienses en ti como un pecador, porque el pecado y la ignorancia son pesadillas mortales. Cuando nos despertemos en Dios veremos que el alma, la pura conciencia, nunca hizo nada malo. Somos como oro en el lodo: cuando el lodo de la ignorancia se limpia, el brillante oro del alma, hecho a la imagen de Dios, puede verse.

La conciencia espiritual proviene de una firme resolución mental. No importa cómo los demás se comporten contigo, tú debes ser bueno. Tu peor enemigo eres tú. Yo solí encarrilarme en algún pensamiento y pasaban muchos meses durante los cuales yo no podía meditar profundamente. Pero seguí intentándolo. Progresé rápidamente cuando descubrí que debía tener más determinación para controlar mis hábitos y ejercitar mi espiritualidad. Del mismo modo, tú debes tomar el control de tu comportamiento y tu conciencia. Haz lo que creas que debas hacer y no hagas nada que sea contrario a la conciencia espiritual.

Los modos opuestos de conciencia material y espiritual

La conciencia material y la espiritual son opuestas en sus modos de operación. Puedes intentar saber si estás lleno de conciencia espiritual o material. La conciencia espiritual te dice que debes incluir en tu felicidad, la felicidad y el bienestar de los demás. La conciencia material te dice que debes conseguir un dólar siempre que puedas y guardártelo para ti. La depresión económica surgió de la conciencia material. La conciencia material dice que te comas tus galletas y tu manzana. La conciencia espiritual te dice que las repartas con los demás.

Si alguien te hace enfadar, debes saber que te hallas en la conciencia material. Incluso si has sido maltratado, debes estar listo para perdonar. Cuando perdonas, estás en la conciencia espiritual. Perdonar significa que le das a tu enemigo una oportunidad para comprender mejor. Si te vuelves vengativo o te enfadas, solo harás más agresivo a tu enemigo. Puede ser que incluso hagas más enemigos, puesto que una persona enfadada es el objetivo de todos. Nunca dejes que la ira te controle. Si tienes esta tendencia, acaba con ella. Es una de las cosas que más rápidamente destruye la espiritualidad. Es por tu propio bien que debes permanecer calmado. Nunca dejes que tu termómetro mental suba. Mantén la calma interior. Controla la ira desde tu interior. Nunca dejes que entre en tu corazón.

La conciencia material es pendenciera; la conciencia espiritual es buena para todos. Haz el esfuerzo de ser bueno y verás que rápidamente influencias a los demás a ser buenos. Esa es la conciencia espiritual. Sé amable cuando hables y

cuando pienses. Tampoco seas crítico. Jesús dijo, 'No juzguéis y no seréis juzgados.'* Si quieres juzgar a alguien júzgate a ti. Si quieres hablar de los errores de los demás, habla de los tuyos. Debes tener sólo amor por los demás. Cuanto más veas lo bueno de los demás, más verás lo bueno que hay en ti. El modo de volver buena a la gente es ver lo bueno de ellos. No discutas con nadie. Mantente calmado, sereno, siempre controlado. Entonces verás lo fácil que es seguir adelante.

Yo soy optimista cuando la gente está preocupada, porque los quiero a todos. Cuando amas a todo el mundo, ves a Dios en todos. Si sabes que todas las personas son una expresión de Dios, verás que cuando te enfadas con alguien te estás enfadando con Dios. Cuando te enfadas o te comportas de forma intolerante con alguien, pones una barrera entre tu alma y las almas de los demás.

La arrogancia y la insolencia son también tratos no espirituales. Nacen del complejo de inferioridad. Supongamos que soy el cocinero de este ashram, y cuando alguien me da algún consejo yo le digo que ya lo sabía – eso es insolencia. La persona insolente demuestra la limitación de su conocimiento y también su falta de educación. Si quieres impresionar a los demás, ¿Por qué demostrar tu inferioridad mediante un despliegue de insolencia y arrogancia? No demuestra nada más que una falta de buenos modales y inteligencia, y un temperamento descontrolado. La insolencia y la arrogancia son formas de ignorancia - hábitos no espirituales en su estado primitivo.

Tu Mayor Bien Reside en la Conciencia Espiritual

Debes entender en qué reside tu mayor riqueza. Dondequiera que estés, cualesquiera que sean tus responsabilidades, tu mayor felicidad reside en la vida armoniosa a partir de las ideas de Self-Realization. El bien y el mal no son creaciones del hombre, pero el pecado y la virtud sí. Estos son el resultado de tu aceptación del bien o del mal. En la conciencia espiritual, tu conciencia se dirige hacia el bien – hacia Dios. Recuerda estas simples premisas:

Controla los sentidos. Gira estas cinco antorchas hacia tu interior durante la meditación. En ese silencio interior conocerás la belleza y la felicidad - más allá de la imaginación material- que es Dios. Los sentidos no mantienen sus promesas de felicidad. Si tienes todo lo que quieres de este mundo, verás que aún deseas algo más; y tu felicidad será una esclava de tus posesiones. Para ser totalmente feliz y libre debes ser un hombre de renunciación - aquel que es el amo de sus sentidos y no está atado a sus pertenencias. La verdadera renunciación significa renunciar a la conciencia material en favor de la conciencia espiritual.

Controla tus hábitos y tu comportamiento. Una vida de armonía espiritual - vivida en el contexto de un individuo, el ashram, la familia, la nación, el mundo- requiere una cooperación voluntaria con las normas de la buena conducta, y la comprensión y la cooperación con los demás. Las reglas de la armonía espiritual son más importantes que las de la armonía material. Síguelas estrictamente. Sé tu propio juez. Si el veredicto es que has actuado erróneamente, debes corregirte. De otra forma, tu mala conducta actuará sobre ti como un boomerang. Aún mejor, guía tus acciones mediante la voz interior de la conciencia espiritual, para así no actuar mal.

Lleva una vida equilibrada. Vive en armonía con las leyes divinas que gobiernan los deberes materiales y espirituales; la salud; la prosperidad y las relaciones humanas. No dejes a nadie fuera de tu amor. Mantén a todos en tu corazón y ellos te mantendrán en el suyo. Serás un rey en el trono, controlando su

* Mateo 7:1

amor y influenciándoles para hacer el bien, no mediante la fuerza, sino mediante el amor.

La mente, depósito del poder infinito

Sede central de Self-Realization Fellowship
Los Angeles, California, 12 de Octubre de 1939

El punto de vista occidental sostiene que el conocimiento de Dios puede ser recibido a través de la lectura de libros. Pero esta teoría tiene un defecto, y es que cualquier estudio debe tener una parte práctica y otra teórica. Puedes adquirir un concepto mental de una historia que leas, pero su utilidad práctica en la vida cotidiana aún está por ver. Demasiado a menudo, el intelecto se satisface con una simple teoría sobre Dios. Grande y gloriosa es la historia de la presencia divina; pero aún más grande y gloriosa es la verdadera percepción del Infinito. Tan solo hablo de lo que he experimentado, ya que la experiencia personal, ya que la experiencia personal es el aspecto práctico de la religión.

Si pones en práctica una millonésima parte de lo que explico en estas reuniones, hallarás a Dios. El éxito no consiste en escuchar mis sermones, sino en practicar lo que os he explicado. Hoy aprenderéis a desarrollar las semillas de las innatas facultades de la mente que Dios os ha dado.

Nuestras Mentes Son Parte de la Omnipotente Mente de Dios

La mente de Dios creó las estrellas y los mundos. La mente es le factor supremo que trabaja a través de la creación, es decir, manteniendo unidas las células de nuestro cuerpo. Y esta maravillosa conciencia en cada partícula de materia es producto de la mente divina - la mente que no necesita ningún instrumento para conseguir su objetivo.

Nuestras mentes son parte de la omnipresente mente de Dios. Bajo las olas de nuestra conciencia se halla el infinito océano de su conciencia. Es porque la ola olvida que es parte del océano que por lo que es aislada del poder oceánico. A causa de eso, nuestras mentes han sido debilitadas por nuestras limitaciones materiales. Te sorprendería lo mucho que puedes hacer si olvidas las limitaciones que has colocado en tu mente.

La mente pura del niño, que es abierta e imaginativa, libre de prejuicios y costumbres, está más cerca de la mente de Dios. Pero cuando el niño crece y experimenta la vida material, su mente toma las limitaciones de esa existencia y se restringe a ese ámbito. Si limitas tu poder mental te conviertes en tu peor enemigo. Trabajar con tu mente es enormemente valioso. Tú no has experimentado realmente sus poderes.

Romper las limitaciones es por lo que debes luchar. Yo siempre he hecho eso porque quería ser diferente; y cuando encontré a mi gurú Sri Yukteswar, me di cuenta cuan diferente era él. Muchas personas son copias de otras, imitando lo que las demás hacen. No piensan independientemente. Tú debes ser un individuo distinto, expresando lo mejor de tu propia naturaleza.

¿Por qué no deberías desarrollar el poder de tu mente y usarlo para aquello que deseas? A nuestro alrededor hay tormentas y dificultades y todo el mundo está detrás de las suyas propias; nadie se preocupa de ti. Y en la lucha de las personas tú eres una pequeña mente a punto de ser aplastada y barrida. Pero si razonas de esta manera -'Dios me ama así como ama a Jesús, Krishna y Buda. El no puede ser parcial; El me ha dado esta mente que contiene la semilla del poder infinito y voy a cultivarla'- vencerás.

Las Semillas del Éxito Están en Ti

El éxito no viene de fuera, está en tu cerebro. Tan pronto como tengas una buena idea, trabaja en ella. Algunas personas tiene una buena idea pero no tiene la tenacidad suficiente para llevarla a cabo. Debes tener coraje y perseverancia y pensar, 'Voy a ver mi idea hecha realidad. Puede que yo no gane en esta vida, pero voy a intentarlo.' Piensa y actúa, piensa y actúa. Esa es la manera de desarrollar tu poder mental. Cada idea es una pequeña semilla, pero debes hacerla crecer.

Supón que has decidido conseguir mil dólares. Continuamente haces fluir esa idea a través de tu mente y realizas cierta acciones. Esencialmente, es la mente la que consiguió los mil dólares; si no hubieras tenido el pensamiento de los mil dólares, nunca los hubieses conseguido.

Las semillas parecen pequeñas, pero incluso en una insignificante puede haber un gran árbol, con un gran tronco y pesadas ramas. Pero el potencial por sí solo no hace crecer el árbol. Debes poner la semilla en el suelo, regarla y cuidarla. Entonces, cuando el árbol ha crecido, puedes decir que la pequeña semilla engendró el enorme árbol. Del mismo modo pasa con el éxito: es una pequeña semilla-idea y debes desarrollarla. No crecerá sin tu ayuda así como una semilla no crece sin cuidados. Todo tipo de semillas de poder están en ti esperando a ser desarrolladas.

El Pensamiento Puede Materializarse

La verdad es más real que el pensamiento o la imaginación, pero cualquier cosa que pensemos o imaginemos puede llegar a realizarse. Años atrás, Julio Verne escribió varias novelas que en su época eran mera ficción, pero desde aquel entonces, muchos de sus conceptos se han hecho realidad*. La imaginación es un factor muy importante en el pensamiento creativo. Pero la imaginación debe transformarse en convicción. Y no puedes hacer esto sin una fuerte voluntad. Pero si imaginas algo con todo el poder de tu voluntad, tu imaginación se convertirá en convicción contra todas las incomodidades se hará realidad. Mi Maestro Swami Sri Yuktes-war, solía decir que si tu voluntad es fuerte, cualquier cosa que imagines será creada para ti.

Es un hecho, tú puedes desarrollar ese tipo de imaginación. Puedes imaginar una mansión flotando en el éter y si tu imaginación pasa a ser convicción podrás materializar ese edificio o ser la causa de su creación a través de métodos naturales. Eso no es un sueño, es real. En Kashmir tuve una visión de un edificio que es ahora nuestra sede internacional en el Monte Washington. Encontré y elegí este lugar sin que nadie me guiase. Se construyó para ese propósito porque ese pensamiento estaba en el éter.

¡El pensamiento funciona! Es una fuerza extraordinaria. Cree en la fuerza del pensamiento, que proviene de Dios y utiliza toda la fuerza de tu corazón, tu voluntad, para intentar materializar ese pensamiento. Recuerda, Dios está contigo. Estás ejerciendo su poder, que has tomado de El, y cuando lo hagas El estará a tu lado para ayudarte.

Muchas cosas que he pensado se han hecho realidad. Tiempo atrás estaba pensando que necesitábamos un templo más cercano a Hollywood de lo que está el Monte Washington. Apliqué mi voluntad a ese pensamiento y conseguimos un segundo templo**. También quería un templo cerca del Ganges en la India. Es a través de la bendición de Lahiri Mahasaya y Babaji que he sido capaz de conseguir un lugar cerca del Ganges, en Dakshineswar, nuestro Yogoda Math. Está a veinte

---

* Julio Verne (1828-1905) predijo con gran acierto muchos desarrollos tecnológicos tales como el submarino, la televisión o los viajes espaciales.
** Los servicios de Self-Realization Fellowship tenían lugar en este templo, en el 711 de la calle 17 de Los Angeles, de 1934 a 1939. Después fue adquirida para la creación de una autopista.
*** Mateo XXI:22

minutos de Calcuta y es un gran logro de nuestro trabajo. Estoy muy contento por eso.

"Sea lo que sea lo que pedimos en la plegaria, creyendo en ello, lo recibiremos"*** Debes *creer* eso. Cuando los devotos van al templo de Tarakeswar en India - famoso por sus curaciones milagrosas- y creen que Dios los curará, El lo hace, las curas instantáneas son el resultado. Cuando tus plegarias y deseos no se cumplen , es porque no tienes voluntad ni fe. Si pides a Dios que te cure con la mente llena de dudas, no te curarás, o si mansamente dices "Señor, ¿Puedo tener una ermita en el Ganges?, ya sé que es imposible, pero me gustaría". Dios dice "No puedes". Pero si dices "Voy a conseguirla; seré como un bulldog que no la dejará marcharse" y entonces usas tu voluntad para trabajar hacia la meta, tendrás éxito.

Conseguir Algo Es Agradar a Dios.

Todo el mundo aquí tiene sus ideales; esto es lo que me gusta de América. El espíritu americano es el de crear algo nuevo y mejor. En Washingon,D.C., millones de patentes han sido registradas. Vuestra habilidad creativa es maravillosa. Nadie debería vivir sin esfuerzo creativo. Si no has ejercitado la fuerza de tu voluntad para conseguir algo difícil en la vida, no has vivido en el nivel de un hijo de Dios. Has insultado la imagen de Dios en tu interior.

Debes ejercitar tu don divino de la creatividad de algún modo. Nunca es demasiado tarde. ¿Sabes lo que es la vejez? Es cuando tu mente acepta las limitaciones impuestas por la conciencia del cuerpo, cerrando sus puertas al pensamiento creativo. Me he encontrado con gente de todas las edades, algunos de ellos a un paso de la tumba, contándome todo lo que intentan hacer y cuando dinero van a conseguir.

Es mejor intentar conseguir o crear algo duradero, ya que vivir holgazaneando es lo peor que tú puedes hacer. De lo que no te das cuenta es de que no puedes estar quieto en la vida. Puedes ir hacia adelante o hacia atrás. Y muchos de vosotros vais hacia atrás ya que vuestra voluntad es estacionaria, inerte. Así que debes ser precavido, de no ser mental o físicamente holgazán, ni imitar a los demás en vez de ser creativo.

Si no has conseguido nada en tu vida, puedes considerarte muerto, ya que caminas como un zombi hacia el valle de la muerte. Pero cada vez que usas tu fuerza de voluntad, Dios dice "Esta persona ha obrado correctamente, ha utilizado su poder divino". Cada cosa que haces se graba en tu interior. El efecto de cada acción positiva se almacena en tu cerebro y esa tendencia mental se convierte en un poderoso potencial que atrae el éxito que buscas y para conseguir algo, ya sea mental o físicamente, serás favorecido por Dios.

Es mucho mejor usar ese poder mental que dejar que se petrifique y se convierta en un fósil que por millones de años permanece a la intemperie y no evoluciona. Una persona con una mente así no puede tener éxito en la vida. Así que no seas un fósil mental, se un árbol vivo, engendrando constantemente nuevo follaje. El alma dice "Hay una luz en mi vida, y tengo todas las posibilidades de hacer florecer ramas de realización. Un día tendré éxito, el Señor del Universo vendrá a bendecir los frutos que he creado". Así que desarrolla tu mente, sé creativo.

Trabaja en Tu Avance con Dios.

Si no estás realizando nada en tu vida, empieza a hacer algo. Cuida tu salud, cambia tu dieta si es necesario, olvida los hábitos negativos al comer. Cambia tu mente olvida los pensamientos negativos y sé más positivo. Por encima de todo, trabaja en tu progresión con Dios, esto es lo mas importante del pensamiento creativo. Si tu voluntad se está rompiendo a pesar de tu propósito espiritual, haz

algo para evitarlo. Todo vendrá a tentarte tan pronto como desees a Dios. Estás hecho para sentir que en las diversiones mundanas hallarás la felicidad , pero esa diversión te aparta de tus aspiraciones espirituales y destruye tu fuerza de voluntad. Cuando me inicié en este camino, nunca fui al cine o busqué distracciones de este tipo. Hablo en serio de Dios - y ahora, después de encontrarle, cualquier cosa que hago es como un juego de niños. El me lo ha dado todo, y no hay nada mas interesante para mi que la constante comunión interior entre el Amado de mi Universo y yo.

Entregarse completamente a Dios es el único objetivo en la vida que puedo concebir. Es sólo a través de Dios y en Dios que puedo ver la proyección que he buscado y es por eso que solo a El puedo dar mi completa lealtad; ya que todo lo demás nos desilusiona. Cuando miras a la gente con los ojos de la sabiduría, todo resulta insuficiente, sólo Dios satisface. El me ha dado más de lo que esperaba de la vida. He evitado pensar como otros piensan, actuar como otros actúan, ser como los demás. Sabía que había algo más para buscar en la vida. Es del todo correcto poseer bienes materiales, pero no necesito o deseo ninguno. Para mi solo hay una cosa, el Señor. La alegría de su existencia está siempre allí.

Quiero que sepáis que cuando explico mis experiencias personales es para expresar la alegría de la realización, para daros ánimos, para que lo intentéis. Deciros a vosotros mismos “Mi cuerpo puede ser golpeado, pero no podrán conquistar mi espíritu”. Ese es el camino para alcanzar el éxito. El poder mental, el poder de la creación, es necesario. Entonces comprenderás la alegría de la realización.

Aprovecha lo Mejor de las Circunstancias.

Han pasado 19 años desde que llegué a América. Cuando veo lo que he sido capaz de conseguir, no tengo ninguna queja. ¡Pero cada paso ha costado un duro trabajo! Este espíritu no puede ser tomado por la debilidad. Sólo el valiente puede poseerlo, sé poderoso. Antes de que la enfermedad y la pobreza te derriben, aprovecha al máximo las oportunidades que tienes ahora. Siempre pienso en lo que puedo crear - no quiero ser conocido en el mundo, sino que quiero agradar a Dios. Cada uno de vosotros puede ser así. Podéis hacerlo de cientos de miles de maneras. Dios no espera que hagas cosas espectaculares, pero tampoco espera que seas un vago. El quiere que uses el poder que te ha dado. De otra manera, como hijo suyo que eres, estás menospreciando Su nombre.Cualquiera que sea tu presente circunstancia, aprovéchala lo mejor que puedas. No importa cuantas veces falles, vuelve a intentarlo con la determinación de salir victorioso. Para cualquier cosa que quería conseguir, me hacía a la idea de que iba a conseguirlo, y lo conseguía!, inténtalo, verás cuanto poder tienes, verás trabajar a ese poder. Te divertirás con el.

Tenemos lo que merecemos en esta vida. Así que si quieres triunfar, debes crear el éxito ahora. Tu mente no tiene límites. En cualquier trabajo, ya sea religioso o comercial, están esos que han hecho todo lo posible para conseguir un cierto estatus en sus vidas. Cuando esa persona ha trabajado para convertirse en el jefe de una empresa o de una organización espiritual, respetará a aquellos subordinados que pueden ayudar a alcanzar los objetivos de la organización. Pero aquellos con menor éxito se preguntarán por qué esa persona ocupa una posición tan elevada, y por qué no podrían ser ellos, olvidan que fue creativo y trabajó duro. Algunos pueden pensar que consiguió el trabajo por “enchufe”. Pero la verdad es que ese sujeto ha creado esa vibración de éxito durante su vida o en anteriores vidas. De otra forma no hubiese conseguido el puesto que ocupa.

Allí donde haya dinero, los buitres de la envidia y la codicia vendrán. Así que no importa lo generoso que seas, siempre habrá alguien celoso de tu éxito. Alguna gente pretende vivir cómodamente de los esfuerzos de los demás. Sé lo suficientemente honrado para no aprovecharte de nadie. Eres un hijo de Dios.

Tienes el poder necesario para llegar donde quieras. He probado varios métodos para hacer posible.

Nunca Aceptes el Fracaso

Vives en un mundo de competición, la competitividad no va a ahogarte si tienes determinación. Te hará más fuerte. Tienes que dar lo mejor de ti cada día bajo cualquier circunstancia y conseguirás el éxito. Pero muchas personas no se emplean a fondo. O sim-plemente creen que todo les va mal, que tienen siempre mala suerte. ¿ Por qué deberían ir mal las cosas ?. No dedican tiempo a potenciar las semillas del éxito que tienen en sus mentes; están demasiado ocupados con cosas inútiles. Muchos de vosotros creéis que no tenéis semillas de éxito en vuestro interior, pero eso es falso. Podéis tener éxito, pero si pensáis "he fracasado", estáis acabados desde ese momento, porque os dais el diploma de que habéis fallado. Pero si seguís siendo positivos y pensáis " no importa, voy a triunfar " y seguís intentándolo, triunfareis.

No le deis vueltas a errores del pasado, la gente que piensa en eso acaba por estropear todo lo que toca. ¿Por qué fracasan?. Porque sus mentes han sido convencidas de que van a fracasar. Más de una vez me he encontrado en la ruina mientras trataba de llevar adelante mi proyecto, eso requiere coraje, porque la mente dirá "después de todos estos años vuelves a estar como empezaste", Pero yo digo a mi mente "Silencio, te haré trabajar, vamos a ver quien es el jefe". Debes trabajar, debes hacer el esfuerzo para prosperar. Cada fallo te da el privilegio de saber donde te has equivocado. Sólo cuando la mente se debilita es cuando el cuerpo desfallece y rechaza el trabajo. Entonces estás acabado, estás muerto.

Nunca te rindas. Esta vida es un gran juego. Haz el esfuerzo de ganarlo. Miles de personas en este mundo están sufriendo – algunos no tienen manos, otros no tienen pies para andar. ¿Cómo puedes, con todas tus facultades en perfecto estado, admitir la derrota? No puedes hacerlo. Cuando marchas hacia atrás tu visión mental es tan turbia que crees que todo el mundo va hacia atrás. Pero siempre avanzarás si estás trabajando en algo. Desarrolla tu poder mental. Deja que el mundo entero esté a tu disposición.

Busca Consejo Divino.

Programa tu vida. No pierdas el tiempo. Si te relacionas con la gente durante todo el tiempo, no puedes conseguir nada. Ves por tu cuenta. Apártate de la gente y profundiza en tu interior. Pregúntate "¿cómo voy a triunfar ?". Sea lo que sea lo que quieras hacer, piensa en ello hasta perderte en esa idea. Piensa, piensa ,piensa y haz planes. Entonces tomate un descanso, no te embarques en algo de golpe. Da un paso y piensa más en ello. Algo en tu interior te dice lo que debes hacer. Hazlo y piensa más. Recibirás más consejos que te guiarán hacia adelante. Aprende a profundizar en tu interior, conectarás tu conciencia con la supraconciencia, y de este modo con fuerza de voluntad infinita, paciencia e intuición puedes germinar estas semillas de éxito.

Mientras intentas crear lo que tienes en la mente, pide siempre a Dios que te guíe. Si tu ego es ciego y tiene una potente voz, puede ahogar la intuición y encaminarte erróneamente. Pero si pretendes complacer a Dios con tus esfuerzos, El te guiará de lo erróneo a lo bueno. El camino correcto hacia el éxito es intentar complacer a Dios, hacerlo lo mejor posible y no preocuparse por ello.

En este mundo debes actuar en la obra de Dios, pero si te pierdes en la representación, harás un embrollo de tu vida, comprenderás demasiado tarde que has malgastado el tiempo ¿por qué no haces girar la rueda de la vida en vez de ser atropellado por ella?.

Tu Creas tu Propia Incapacidad o Fuerza.

Sea lo que sea lo que decidas hacer, debes ser capaz de llevarlo a cabo. Mucha gente se auto-incapacita a causa de los malos hábitos. Apártate de las personas que influyen negativamente. La incapacidad que sientes la produces sólo tú. Tu débil mente está siendo arrastrada por las cuerdas que has atado a los malos hábitos. Mucha gente se autohipnotiza por su entorno y los hábitos erróneos, y por fuertes tendencias y comportamientos que acarrean de vidas pasadas. Es un insulto a tu mente y a la imagen de Dios dejarte hipnotizar por esas limitaciones. Debes acabar con los malos hábitos y desarrollar el poder de tu mente mediante la cual puedes controlar tu vida.

Comienza por vivir correctamente. Haz ejercicio, come con conocimiento, etc. No creas que podrás seguir comiendo y viviendo erróneamente, aunque no tengas problemas ahora, los efectos devastadores te atraparán en un futuro próximo. Recuerdo una estudiante que pesaba 100 kg. y parecía vieja y descuidada. Me preguntó si podía hacer algo con su salud, "por supuesto, " dije" suponiendo que tengas fuerza de voluntad, has estado pensando que no puedes hacer nada contigo misma ; has hipnotizado tu voluntad para que acepte ese pensamiento". Le dije que hiciera ejercicio que comiera fruta, verdura y nueces, u que dejara los dulces y la comida con fécula. Le recordé que su mente, al principio, le pediría algo dulce, y que estaría tentada. "Pero debes decidir que vas a perder peso y a seguir adelante con la fuerza de tu voluntad", le dije. Meses después me encontré a esta mujer y pregunté "¿Eres tú ?" , "Si" me dijo "es maravilloso", había perdido su corpulencia y parecía más joven y feliz.

¿Habéis mirado en vuestro libro de cuentas mental que los ingresos de buenas experiencias ha sido mayor que el coste de vuestras malas acciones? No. Veríais que, en la mayor parte, los costosos malos hábitos se han comido los beneficios de la felicidad. Yo solía hacer estas introspecciones para hacer mi vida a mi gusto.

Analiza tu propia vida. Por la mañana, te levantas y haces una rápida plegaria. Después comes y vas al trabajo. Después llega la comida, más trabajo, después la cena y alguna diversión inútil; y más tarde te vas a dormir. ¡Lo mismo cada día! Y cada día tu voluntad se rompe a causa de tus hábitos y el ambiente que te rodea. ¿Por qué permites esto? Te excusas diciendo "un día de estos intentaré hacer eso que debería hacer" . Pero ese día puede no llegar nunca.¿ Por qué limitas tu capacidad con el proverbio " No muerdas más de lo que puedas masticar"? Yo creo que deberías morder más de lo que puedes masticar y después masticarlo. Haz que tu vida valga la pena.

El Éxito Material Está Vacío Sin Dios.

Todo se mueve muy deprisa en América. Siempre estáis ocupados haciendo algo. Y es mejor cosechar el mayor campo del mundo que ser un vago. Pero también debéis cosechar el campo más bello de la vida - Dios. La única manera de obtener la verdadera felicidad es consiguiendo algo en este mundo, y alcanzar el éxito con Dios. Tu actividad más valiosa es la comunión diaria con Dios. Las exigencias del mundo están constantemente rompiendo tu fuerza de voluntad para encontrarle. Pero no importa lo que el mundo te dé, tu corazón aún deseará a Dios. Sabes que cuando mueras, todo el poder del mundo no podrá hacer nada por ti. ¿Quién puede ayudarte entonces? Dios. Y es por eso que debes dejarlo todo eventualmente. Un día tendrás que entregar todas tus posesiones materiales. Envidias el poder y la riqueza de Henry Ford, pero tambien él deberá dejarlo todo atrás, excepto esa gran fuerza de voluntad y conciencia del éxito que ha alcanzado. El podrá usarlos en otra reencarnación para hallar a Dios más rápidamente.

Puedes decir que vas a morir de todas formas, que tu vida se acaba, así que, ¿Por qué intentar triunfar?. El Bhagavad Gita dice* que en el momento de la muerte, si puedes dejar el cuerpo con la convicción de que has resultado victorioso en la vida, así será. Si partes con la convicción que estarás con el Señor, así será, pero si te vas con la conciencia de que todo ha acabado, así será. Los pensamientos que predominan en tu vida son los que determinan tu estado después de la muerte y tu siguiente vida. ¿Puedes recordarlos?No hay ninguna excusa para decir que eres demasiado viejo o incapaz para triunfar material y espiritualmente.

Jesús demostró el máximo triunfo. El hizo lo que un millón de hombres de negocios no serían capaces de hacer. ¿Por qué?. Porque había alcanzado a Dios. Así que deja que tu más grande ambición sea hallar a Dios, estar con El y usar tu fuerza de voluntad para hacer lo que debes en esta vida- para El. Si ves que no estas satisfaciendo a Dios, pregúntate como puedes agradarle: como puedes meditar más profundamente. Piensa y luego actúa. Ese es el método a desarrollar.

Haz que Dios Rompa Su Voto de Silencio.

No importa lo que pase, si estás más y más con Dios, verás que El está siempre contigo. Pero ¿Harás ese esfuerzo?. Cada día, al principio, mi mente decía "No puedes conocer a Dios. Sólo los grandes como Krishna, Jesús y Buda pudieron" Entonces yo razoné "Si Dios les ayudó, El es parcial, pero yo sé que no lo es, el no ayuda a nadie, incluso ellos pasaron por duras pruebas". Pero triunfaron, así que yo puedo hallar a Dios."

Haz el esfuerzo de hallar a Dios convenciéndole que le quieres, e intentando que hable contigo. Esto requiere perseverancia devocional. !Cuantos años he estado secretamente llorando por Dios!. Pero sé que no puedo perderle, porque no está fuera de mí. El está siempre conmigo. Cuando la ola se mezcla con el océano, ésta no puede sentirse apartada , somos uno con el Espíritu, no podemos sentirnos separados de Dios jamás.

Por encima de todo, entonces, halla tiempo para Dios. No importa cuan cansado estés, cuando todos se retiren, póstrate a sus pies. No duermas hasta que no conectes con El.
Ruégale con el lenguaje de tu corazón: "Mi Señor, tu eres lo primero. He resuelto que en el templo de la noche voy a dedicarme a amarte, Tú eres todo: Mi sueño, Mi vida, Mi muerte, si es necesario, solo te quiero a Ti, Tú eres suficiente. Ofrezco todo mi poder, todos mis pensamientos internos, todo mi amor, para recibirte, para estar contigo, para amarte".

"Señor No Me Hagas un Bufón Espiritual".

La mayor parte del tiempo permanezco retirado de la gente. No me mezclo con aquellos que malgastan mi tiempo. Descubrí que es la única manera de estar con Dios. Tan pronto como estás demasiado tiempo con la gente en sociedad, ya no estás más con Dios. Solía aceptar todo tipo de invitaciones, pero lo dejé. Los reyes europeos solían tener un bufón en la corte para divertirles, " Señor" recé " no me conviertas en un bufón espiritual en este proyecto de Self-Realization, preferiría comer basura que hacer reverencias a alguien que me diera dinero por Tu trabajo y decirme que hiciera esto o aquello a cambio. Preferiría estar con los yoguis de la jungla que han renunciado a todo, y que silenciosamente bendicen el mundo mediante su unión con Dios". Al contrario que el ministro que hace reverencias a los ricos para hacer prósperas sus iglesias, estos santos son verdaderos reyes -grandes personas espirituales- dueños de ellos mismos.Puedes ver su alegría , conformidad, paz y alegría. Ello no proviene de las ganancias materiales, sino de las fuerza de voluntad para desarrollar la conciencia cósmica. Sé libre como esos

* Bhagavad Gita II:72 y VIII:6

yoguis. Debes permanecer junto a Dios, para así reírte de la vida cuando esta trate de derribarte.

Mi vida ha acabado. Ya he cumplido lo que quería hacer. Pero una cosa nunca mi amor por Dios. Será una felicidad eterna en el santuario interno de mi alma. No podría trabajar para mí, pero me gusta hacerlo para Dios y para ayudar a los demás.Es muy divertido triunfar para Dios. Piensa simplemente como un pequeño pensamiento en tu cerebro, cuando es puesto en práctica, puede hacer algo maravilloso para hacer a los demás felices y dejar "huellas en las arenas del tiempo"[*]. Medita y acerca a los demás a este camino de la autorealización. Es la mayor ayuda que puedes ofrecer.

La Alegría de Servir a Dios.

Estos son mis días más felices. Soy feliz por dos razones: He sido capaz de servir a Dios, y he sido capaz de cumplir la promesa que le hice a mi Gurú Sri Yukteswar, de construir este Yogoda Satsanga/Self Realization para propagar el mensaje del Kriya Yoga. Las fuerzas del mal siempre se han opuesto a mi, pero Dios las ha destruido todas. Cada vez más, este trabajo está funcionando!

Cada día digo, "Señor, mis sueños están completos, la única cosa que conozco ahora es mi amor por ti", Esta es la alegría divina. No hay nada más por lo cual vivir. En la India, cientos de hombres están locos por Dios, así como cientos aquí están locos por el dinero y el poder. Es mejor jugar al escondite con Dios que jugar con los fuegos fatuos del materialismo que conduce a la muerte. "Muerte significa desilusión. Es el punto al que llegas cuando aceptas la derrota. Cuando rechazas el ser enterrado bajo las debilidades, entonces eres libre".

Todos lo que hayáis oído este mensaje, haced el esfuerzo de hallar a Dios ahora. Meditada cada día y podada las malas hierbas de la debilidad, para que así el jardín de tu vida sea más bello. El mundo quiere hacerte su esclavo. Debes robar tiempo al mundo para estar a solas con Dios. Supón que estás descansando con los ojos cerrados, alguien llega y coloca flores enfrente de ti, pero estás demasiado dormido para abrir los ojos. Cuando lo hacer, las flores ya no están. Esto es lo que sucede a aquellos que buscan a Dios sin entusiasmo. El viene a ellos, pero sus ojos están cerrados en sueños mundanos, y cuando los abren de nuevo, se ha ido. Busca a Dios sinceramente, día y noche, en la meditación y en todas tus actividades. Cuando los sueños de tus deseos mueran, le hallarás en todas partes.

Reza conmigo, "Padre Celestial, bendíceme para que pueda desarrollar las semillas del poder espiritual y el éxito que hay en mí, y las usaré para agradarte a ti, a quien amo más que a todos tus regalos. Permanece conmigo para siempre".

[*] 'Vidas de grandes hombres nos recuerdan / que podemos hacer sublimes nuestras vidas / y, al morir, dejar tras nosotros / huellas en las arenas del tiempo.' – *Salmo de la Vida*, de Henry Wadsworth Longfellow.

Por qué el Mal Es una Parte de la Creación Divina

Templo de Self-Realization Fellowship, San Diego, California
17 de Noviembre de 1946

Algunos dicen que Dios no conoce al diablo porque no pueden explicar por qué un Dios que es bueno puede permitir atracos, asesinatos, enfermedades, pobreza y otros terribles sucesos que tiene lugar en la tierra. Estas desgracias son el mal para nosotros; ¿pero lo son para Dios? Si lo fuesen ¿podría permitirlo? Y si el mal no proviene de El, que es el supremo creador de todas las cosas, ¿De donde vino? ¿Quien creó la avaricia? ¿Quien creó el odio? ¿Quien creó las bacterias infecciosas? No son inventos de seres humanos. El hombre no podría experimentarlas si no hubiesen sido creadas.

Algunas personas tratan de explicar que el mal no existe, o que es un simple factor psicológico. Pero no es así. La evidencia del mal está en el mundo. No puedes negarla. Si no existiera el mal por qué dijo Jesús, 'Aléjanos de la tentación y líbranos del mal.'* Estaba diciendo claramente que el mal existe.

Así que la verdad es esta, hallamos el mal en el mundo. ¿Y de donde viene? De Dios.** El mal proporciona el contraste que nos permite reconocer y experimentar el bien. Si escribes algo con una tiza blanca en una pizarra blanca nadie va a verlo. De este modo, sin la pizarra del mal, las cosas buenas de la vida no podrían verse. Por ejemplo, Judas fue el mejor agente publicitario de Jesús. Mediante su malvado acto, Judas hizo a Jesús eternamente famoso. Jesús sabía cual era el papel que tenía que representar, y todo lo que iba a sucederle para demostrar el amor y la grandeza de Dios, y un villano era necesario para tal acto. Pero no fue bueno para Judas elegir ser alguien cuyas malas acciones extendieron las glorias del triunfo de Cristo sobre el mal.

La Perfección No Puede Hallarse En Este Mundo

Es difícil reconocer donde se encuentra la línea divisoria entre el bien y el mal. Ciertamente es terrible que las bacterias maten dos billones de personas cada cien años. Pero pensad en el caos de la superpoblación si no hubiese muerte. Y si todo en la tierra fuese bueno y perfecto, nadie querría abandonarla; nadie querría regresar con Dios. De este modo podemos decir que la desgracia es nuestra mejor amiga, ya que nos impulsa a buscar a Dios. Cuando observes la imperfección del mundo empezarás a buscar la perfección de Dios. Dios usa el mal no para destruirnos, sino para desilusionarnos con este mundo para que así empecemos a buscarle.

Esto es por lo que Dios permite la injusticia y el mal. Pero yo dije, 'Señor, Tú nunca has sufrido. Siempre has sido perfecto. ¿Cómo puedes saber lo que es el sufrimiento? Nosotros no te pedimos nacer como mortales y sufrir.' (A Dios no le importa que discuta con El. Es muy paciente.) El Señor responde, 'No tenéis por qué seguir sufriendo; he dado a todo el mundo la libertad de elegir entre el bien y el mal, y así volver a Mí.'

De este modo, el mal es el examen de Dios para ver si le elegimos a El o a Sus regalos. El nos creó a su imagen y nos dio el poder de liberarnos. Pero no usamos este poder. Por la noche, cuando dejamos de ser activos, retornamos a la imagen de Dios. Pero por el día nos volvemos como demonios - no todos, pero muchos de nosotros. Debemos conectar con Dios durante el día, porque entonces

---

* Mateo VI:13
** 'Soy el Señor y no hay nada más. Yo formé la Luz y creé las tinieblas: Yo hice la paz y el mal: Yo, el Señor, hice todas esas cosas.' – Isaías 45:6-7

no conoceremos el miedo, ni el mal. Es fácil decir esto, pero difícil de llevarlo a la práctica.

Aunque el mal es algo que no deseamos, ya que es como miel envenenada, es tentador. En la mesa, estamos tentados a comer demasiado y mal. Entonces empezamos a engordar aquí y allí, justo donde no queremos. Como respuesta a nuestra mala acción, la naturaleza se venga y parece divertirse. Es sin duda un mundo divertido. Pero los resultados no nos lo parecen! Es por esta razón que increpé a Dios, '¿Por qué has creado estas terribles tentaciones a las que los niños sucumben? ¿Por qué las has hecho tan deseables?' Bien, ese es el truco de Dios - si actúas como un idiota, estás destinado a sufrir.

El Señor dice, 'Os hice a Mi imagen, y debéis comportaros como Yo.'

Yo digo, 'Pero Señor, ellos no saben que están hechos a tu imagen.'

Su respuesta es, 'Bien, mis santos están intentando explicárselo. No voy a forzarles para que sean buenos.'

'¿Por qué nos colocaste en este enredo? Tú nunca has estado en el lodazal del engaño; ¿Por qué nos has puesto aquí?'

Aquí es donde el Señor sonríe y contesta, 'Así es como es; y así es como debe ser.'

De este modo podemos decir que no hay perfección en este mundo. ¿Por qué buscarla aquí? Puede ser que encuentres algún momento de placer, pero la mayoría del tiempo hallarás sufrimiento e injusticia. El dolor fue concebido para hacerte ver que algo malo sucedía con el cuerpo. Pero cuando el dolor del cáncer llega, no hay ninguna razón para que suceda. El enfermo no puede evitarlo. Y también están aquellos que no tienen dinero y no pueden conseguirlo; y aquellos que no lo necesitan y fácilmente lo consiguen. Aquellos que tienen mucho aún quieren más; y aquellos que no tiene nada sólo quieren un poco, pero no pueden conseguirlo. ¿No es eso cierto? ¿Por qué existen estas injusticias? Algunas personas son tan sanas como pueden serlo, y otras están siempre enfermas. Pero la salud o la falta de esta no determina necesariamente si puedes ser o no feliz. Es el estado de tu mente el que determina si eres feliz o infeliz. San Francisco sufrió la mayor parte del tiempo, y aún y así lo pasaba curando a los enfermos y estaba lleno de la alegría de Dios. El sufrimiento tiene un significado diferente cuando has adquirido la libertad divina. Pero primero debes alcanzar esa libertad.

Debes aprender a trabajar sin deseos, y a vivir en este mundo sin estar atado a él. Tan pronto como te dejes atrapar por los deseos sentirás que el mal viene a por ti. Es por eso que el Bhagavad Gita dice: 'Oh Arjuna, no tengo ningún deber que realizar; no hay nada que no haya adquirido; he obtenido todo en los tres mundos. Aún y así estoy conscientemente presente en la realización de todas las acciones.'* Aquellos que quieran ser liberados deberán actuar así, participando servicial y alegremente en todas las actividades. Mucha gente trabaja duro para conseguir dinero, pero no harían ni un pequeño esfuerzo por su salvación. Debemos trabajar para Dios. El modo de hacerlo es no cooperar con el mal y comportarnos como Dios querría que nos comportásemos.

La Mayor Fuerza Conquistadora Es el Amor

Imagina, como si de un arma de guerra se tratase, hablan de soltar gases llenos de gérmenes que infectarán pueblos enteros causándoles la muerte. Tales son los mortíferos instrumentos de destrucción que el hombre está creando, en vez

*Bhagavad Gita III:22.

de desarrollar el arma del amor, que puede destruir todo el odio, la mezquindad y el egoísmo del corazón del hombre. En la guerra, cada bando se echa la culpa al otro de haber empezado el conflicto. Pero recuerda; no puedes aplaudir con solo una mano; hacen falta dos. Es cierto que algunas naciones son peores que otras algunas veces; pero aquellos que son buenos deberían conquistar el mal no mediante el mal, sino mediante el bien.

Debes amar a la gente. A veces es difícil, lo sé. He amado a mis enemigos, y sé que nunca seré enemigo de nadie. Sólo con un pensamiento podría destruirles; pero nunca lo he hecho, y nunca lo haré. Jesús tenía ese poder. Cuando sus enemigos se burlaban de él para que se salvara de la crucifixión, dijo,' ¿Crees tú que no puedo acudir a mi Padre, y que inmediatamente me enviaría más de doce legiones de ángeles? Pero, ¿Cómo se cumplirían entonces las escrituras, de que así tiene que suceder?'* El conquistó mediante el amor. Si el hombre normal es abofeteado, el mayor deseo es el de devolver la bofetada. Así pues, Dios no otorga su poder a aquellos que son espiritualmente débiles, ya que podrían utilizarlo erróneamente. El deseo y la fuerza de perdonar proviene del contacto con Dios.

Una vez alguien me preguntó, '¿Por qué pasas por los problemas de ayudar a tanta gente** y tener que ocuparte de sus problemas, cuando tú eres libre y no tienes por qué hacerlo?'

Yo le respondí, '¿Por qué lo hace Dios? El ayuda a cada criatura en la tierra cuando podría ser libre de esta problemática creación. Yo lo hago por que conozco Su voluntad. Y por que encuentro mucho placer viendo el progreso de aquellos que responden, y por que puede ser capaz de construir Su templo en sus corazones.'

Muy poca gente hallaréis en este mundo que sean sinceras y que quieren ser tus amigos por que sí, sin esperar nada a cambio. Esas almas sinceras son más deseables; más que todas las riquezas. Si puedes ser un verdadero amigo de las personas, hallarás a Dios. Si amas sinceramente a las personas, podrás conocerlas; tal y como a través de un cristal limpio puedes ver lo que hay en su interior. Pero tu percepción de la gente es borrosa a no ser que ames a Dios, y ames a los demás con el amor de Dios.

'Puedo Dar Mi Vida Por un Alma Sincera'

Yo puedo dar mi vida por un alma sincera, pero me alejo de las almas insinceras. Yo no soy insincero con nadie, y así es como deberíamos vivir en este mundo. Debemos ser sinceros, sin miedo, rodeados de no solo aquellos a los que podemos inspirar, sino también de los que nos pueden inspirar. Cuando somos fuertes podemos ayudar a aquellos que son malos. Pero no lo intentes hasta que no seas más fuerte. De otro modo, su compañía podría debilitarte. Muchos que intentan reformar a los demás acaban infectados con su maldad.

Si tienes una mente que lo absorbe todo como el papel secante, debes apartar esa mente de las malas influencias. Igual que el papel secante que ha absorbido aceite y ya no puede absorber agua, tu mente debe ser primero saturada con el bien hasta que sea impermeable con el mal.

Sé fuerte en tu bondad e intenta ayudar a los demás. El hombre que solo se preocupa de su familia y de él mismo no hallará mucha felicidad. Si no piensa en nadie más que puede estar sufriendo, se niega a sí mismo la alegría de ayudar a los demás, así, su satisfacción permanecerá muy reducida. El dinero significa sólo una cosa para mí: que puedo usarlo para hacer el bien y ayudar a los demás.

---

* Mateo 26:53-54

** Los monásticos de Self-Realization Fellowship en América y la India

La Película Cósmica

Hay otro punto de vista sobre la dualidad - el bien y el mal- que quiero explicaros. Si un productor cinematográfico hiciese películas sólo de ángeles, y en las películas los mostrase por la mañana, por la tarde y por la noche, tendría que cerrar su negocio. Tiene que producir una variedad para así atraer la atención del público. ¡El villano hace parecer mucho mejor al héroe! Y nos gustan las tramas que están llenas de acción. No nos importa ver películas de desastres porque sabemos que son sólo películas. Recuerdo que una vez me llevaron al cine a ver una película en la que el héroe moría; ¡Era muy trágico! Así que me quedé y vi la siguiente proyección hasta que vi al héroe vivo; entonces abandoné la sala.

Si pudieras ver lo que sucede detrás de la pantalla de esta vida, no sufrirías. Es una película cósmica. La película que Dios está proyectando en la pantalla de esta tierra no tiene ningún valor para mí. Miro al foco de la luz de Dios, el cual está proyectando estas escenas. Veo las imágenes de todo el universo viniendo de ese rayo de luz.

Otro día estaba en un cine viendo una emocionante obra. Entonces miré dentro de la sala de proyección y vi al hombre que proyectaba la película, al cual no le interesaba porque la había visto infinidad de veces. En vez de eso estaba leyendo un libro. La máquina de proyectar hacía todo el trabajo. Entonces pensé, 'Señor, Tú eres como este hombre sentado en la sala de proyección, absorto en tu propia naturaleza y felicidad y amor y sabiduría. Tu máquina de la ley cósmica está proyectando escenas de amor, de celos, de odio, pero Tú permaneces lejos de tus películas.'

De era en era, de civilización en civilización, las mismas películas se muestran una y otra vez, sólo que con distintos personajes. Pienso que Dios debe aburrirse con todo esto. Está cansado de ello. Es una maravilla que no desenchufe el proyector y acabe con la película.

Cuando aparté mi vista del rayo de luz, miré a la audiencia de la película y vi que estaban pasando por todas las emociones de los actores de la película. Sufrían como el héroe y reaccionaban ante la maldad del villano. Para la audiencia era una experiencia trágica. Para el operador del proyector sólo era una película. Así sucede con Dios. Ha creado películas con luces y sombras, el héroe y el villano, el bien y el mal, y nosotros somos los espectadores y los actores. Es sólo porque estamos tan identificados con la obra por lo que tenemos problemas.

Sin sombras ni luces no podría haber película. El mal es la sombra que convierte la luz de Dios en dibujos o formas. Así pues, el mal es la sombra de Dios la cual hace posible la película. El director de una película ve los asesinatos, el sufrimiento, la comedia o el drama como un modo de crear interés para el público. Está apartado de la película y la dirige y observa. Dios quiere que nos comportemos de forma que no nos identifiquemos con el papel, que nos demos cuenta de que somos actores o espectadores de Su espectáculo cósmico.

Aunque Dios lo tiene todo, podemos decir que tiene un deseo: quiere ver quien no será intimidado por esta película, y quien actuará bien y volverá a El. No puedes escapar de este universo, pero si actúas con el pensamiento en Dios, serás libre.

Frecuentemente digo a Dios, 'Señor, esto es una película para Ti, pero es terrible para nosotros.' Y el señor responde, 'Os hago ver que es un sueño cada vez que vais a dormir. ¿Por qué no lo recordáis por la mañana?'

Un día, mientras estaba entrando en mi habitación, vi mi cuerpo estirada en la cama, muerto. El Señor me dijo, '¿Qué te parece esto?' Por un momento me sentí

conmocionado; entonces respondí, ‘Mi Señor, todo está bien, porque estoy hablando contigo; estoy hablando contigo.’ Y me sentí completamente bien.

Para Aquel que Conoce a Dios, No Existe el Mal

El camino que conduce a la felicidad suprema no será hallado por los científicos, no por las personas materialistas, sino por aquellos que sigan a los maestros que dicen: ’Regresad a la sal infinita desde donde podéis ver todas estas películas cósmicas. Entonces no tendréis problemas con la creación de Dios.’

Mi único interés en la gente es el de ayudarles. Y mientras el aire inunde mis pulmones, intentaré ayudar a la gente y decirles que se aparten de esta película engañosa. Debéis apartaros de ella y observarla desde lejos, así no sufriréis. Cuando eres un mero espectador puedes disfrutar de esta obra. Esto es lo que debéis aprender. Para Dios esto es solo una película y cuando tu regreses a El, también será una película para ti.

Os contaré una pequeña historia. Un rey se durmió y soñó que era pobre. En su sueño, el rey pedía una sola moneda, para comprar comida. Finalmente la reina le despertó y le preguntó qué le sucedía.

El rey dijo, ‘Oh, qué tonto. Creí que era un pobre y necesitaba urgentemente aquella moneda.’

Tal es la ilusión de cada alma que sueña que es mortal, sujeta a pesadillas de todo tipo de enfermedades, sufrimientos, problemas. La única forma de escapar de esta pesadilla es atándote más a Dios y menos a las imágenes de ensueño del mundo. Si das tu corazón a una persona, a la bebida, a la avaricia o a las drogas, sufrirás. Tu corazón se romperá. Debes colocar tu corazón junto a Dios. Cuanto más busques la paz en El, esta paz devorará cada vez más tus preocupaciones y sufrimientos.

Sufrís porque sois demasiado susceptibles a las maldades de este mundo. Debéis aprender a ser espiritualmente fuertes. Haced lo que tengáis que hacer, y disfrutad de lo que hacéis, pero interiormente decid, ’Señor, soy Tu hijo, hecho a Tu imagen. No quiero a nada más que a Ti.’ El devoto que siga este principio, y alcance esta realización, verá que para él no existe el mal en este mundo.

El Misterio de Mahatma Gandhi

Esta charla tuvo lugar en 1932. En 1935, Paramahansaji visitó a Gandhi en su ermita en Wardha, India. En esa época, Mahatma pidió a Paramahansa que le iniciase en el Kriya Yoga. Diez años antes, Gandhiji hizo una visita al Yogoda Satsanga School en Ranchi. Mostrando un profundo interés en el equilibrado currículum del programa del Yogoda,inscribió en el libro de invitados un amable homenaje.

Hacia el fin de la era medieval, durante la cual la iglesia controlaba la política, el estado tuvo que escindirse de la religión. A partir de ese momento, los gobiernos tuvieron que hacer un tremendo disparate al intentar seguir actuando sin los principios de la religión.

Una vez separado de los principios espirituales, los cuales gobiernan las acciones humanas, los políticos empezaron a apartarse de la verdad misma. La palabra 'políticos' ha tenido desde aquel momento hasta ahora una connotación de estafa u otros métodos poco escrupulosos utilizados algunas veces por los políticos para alcanzar sus fines. El fin no siempre justifica los medios, ya que todas las cosas buenas deben ser alcanzadas mediante los métodos correctos. Cuando utilizamos el mal para alcanzar un buen fin, ese mal permanece asociado al bien, incluso si el fin es alcanzado.

La creencia que la religión debe permanecer alejada de todas las demás actividades humanas no es práctica. Los sermones calculados para inspirar la imaginación y dar puntos de vista ortodoxos no hacen ningún bien para cambiar los depravados aspectos sociales o morales de la sociedad. Tal espiritualidad por sí sola hace muy poco bien a la humanidad. Por otro lado, algunos líderes religiosos inculcan a sus amigos y seguidores ideas erróneas de políticos, vacías de verdadera espiritualidad.

Los Principios Religiosos son el Fundamento del Arte de Vivir

La verdadera religión consiste en los principios religiosos que gobiernan todas las fases del hombre social, político y espiritual. Los principios religiosos son el fundamento del arte de vivir y de cada verdadero patrón de la mejor conducta humana.

Jesús dijo: 'Devolved, entonces, al Cesar las cosas que son del Cesar y a Dios las cosas que son de Dios.'* Krishna, el gran profeta de la India, fue un ejemplo supremo de este principio; fue un monarca y fue también un salvador de la humanidad. Nosotros podemos dibujar a un santo en la soledad de los bosques, pero su santidad puede probarse por medio de sus logros espirituales, y la aplicación de estos a ayudar a las 'bestias' que infestan la jungla de la civilización.

Krishna no fue solo un profeta, sino también un santo, con las responsabilidades de un rey, con las que probaba su santidad. Fue uno de los hombres menos atados a su condición de hombre, aunque era un rey. Un hombre de renunciación que alberga deseos materiales secretos es un fracaso espiritual; Krishna poseía las riquezas de un rey y en cambio fue un hombre de la máxima renunciación.

Jesús no habría levantado tanta expectación como hizo, si no hubiese tenido el coraje para luchar contra la iglesia y el poder político con la tranquila influencia de su realización espiritual. A través de su silencio ante el tribunal, Jesús habló claramente sobre los errores de la humanidad y los erróneos principios de los políticos. Con la espada de su amor y las últimas palabras que pronunció: 'Padre,

* Marcos 12:17

perdónales porque no saben lo que están haciendo,' Jesús no solo venció a sus enemigos políticos contemporáneos, sino que además mostró a todo el mundo como la espiritualidad puede vencer al mayor de los enemigos. El poder político, con sus grandes ejércitos, que condenó a Jesús a la cruz y esperó con esa acción acabar con su filosofía, vio como se autodestruía con este ignorante acto. Jesús entregó su cuerpo a favor de su causa, sabiendo que el templo de las aspiraciones espirituales y el progreso divino es imperecedero. Jesús dijo, 'Mi reino no es de este mundo.' El reino de Dios gobernado por los verdaderos principios del conocimiento espiritual vendrá a reformar la atmósfera de la tierra.

La política debe de ser reformada mediante la aplicación de los verdaderos principios religiosos. En el Bhagavad Gita, Sri Krishna enseña que donde hay predominio del pecado y declive de la virtud, el hombre debe rescatar los principios religiosos hundidos y liberar los virtuosos. Dios lega a la tierra usando como vehículo las mentes proféticas para apartar la oscuridad del corazón de los hombres.

Mahatma Gandhi: un Salvador Político para las Naciones Oprimidas

Antes de Jesús vino Krishna, Buda y los demás. Después de Jesús llegaron Swami Shankara, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, y muchos más. Ahora llega el gran Mahatma Gandhi*. No es tan solo el salvador de unos cuantos devotos y seguidores religiosos, sino también un salvador político de todas las naciones oprimidas.

Todos los grandes líderes religiosos han tenido grandes seguidores en sus sectas religiosas. Gandhi no solo ha influenciado a millones de seguidores, sino también a miles de políticos. Al contrario que sus predecesores, Gandhi abandonó el campo de la religión para entrar en la política.

Gandhi está en el mundo pero no es del mundo. El Bhagavad Gita dice que no importa que seas un hombre de familia, un político o un hombre de negocios. Tú debes realizar distintas acciones en este mundo, no para tu propio beneficio, sino para agradar a Dios. Gandhi es un hombre de familia, y fue un abogado y un hombre rico. Renunció a todas sus riquezas, ya que creía que poseer más dinero que sus compañeros era un pecado. Come muy poco porque mucha gente en la India es pobre, y millones de personas no pueden ni siquiera tomar una comida al día.

Gandhi no lleva esos pobres ropajes para crear un efecto deseado o para hacer publicidad, los lleva porque millones de personas en la India no pueden permitirse llevar otra cosa. El rey Jorge VI y la reina tuvieron que romper su tradicional regla de los atavíos de corte para recibir a Gandhi en sus pobres ropajes. La 'montaña' de un rey fue al 'Muhammad' de Gandhi.

Una Encarnación Viviente de la Verdad

Hemos oído hablar de las leyes de las escrituras, pero las vemos manifestadas en muy pocas personas. Mahatma Gandhi vive y practica las leyes de las escrituras con todo detalle.

Nunca las palabras de un profeta tuvieron tanto efecto sobre una nación poderosa como las de Gandhi sobre Inglaterra. Ningún profeta fue nunca invitado a unirse a una conferencia. Es costumbre que los maharajáes esperen y no hablen hasta que el virrey de la India, Lord Irwin, haya hablado; pero cuando Mahatma gandhi se reunió con Lord Irwin, este permaneció derecho mientras Gandhi le hablaba sentado.

---

* Su nombre de familia era Mohandas Karamchand Gandhi. El nunca se refería a sí mismo como Mahatma (Gran Alma), el título que le daban sus millones de seguidores.

Cuando Gandhi fue liberado incondicionalmente de la cárcel, se le oyó decir: 'Voy a volver,' y tal profecía se cumplió con su posterior encarcelamiento. El primer pensamiento de Gandhi no fue el de volver junto a su familia y sus hijos, sino el de volver a la cárcel para ayudar a los sesenta presos políticos que se encontraban allí. El no quería ser liberado hasta que los demás lo estuvieran. Pensad en eso.

Cuando se reunió por primera vez con Lord Irwin, después de ser encarcelado por él, Mahatma no tenía el menor resentimiento en su corazón. Lord Irwin se dirigió a él: '¿Cómo estás, amigo mío?' y le ofreció leche de cabra y dátiles. Los periodistas se maravillaron y escribieron que Mahatma no mostró ningún gesto de rencor hacia Lord Irwin.

En Sudáfrica, Gandhi fue apuñalado por un hombre. Cuando le pidieron que tomara procesos legales contra ese hombre, Gandhi se negó, diciendo, 'Le enviaré mi amor.' Más tarde, cuando el criminal escuchó la actitud de Gandhi, se convirtió en su seguidor. La actitud de mucha gente es la de, 'Leemos en la Biblia que debemos ofrecer la otra mejilla si nos pegan en una, pero eso son tonterías. Si me pegas, te daré doce bofetadas, una patada y tal vez te pegue un tiro; pero aún me considero un buen cristiano.' Cuando Gandhi, tan malherido que podría haber muerto, siguió bendiciendo a aquel hombre, ofreció no solo su perdón, sino también amor profundo, y ganó a su adversario.

Un Ejemplo Perfecto para los Políticos

Con sus múltiples actividades políticas, Gandhi es un perfecto ejemplo para aquellos políticos que usan la inteligencia que les ha dado Dios para su egoísta materialismo, pero no tienen tiempo para Dios. El muestra que los deberes hacia Dios deben mostrarse a través del Sabbath, o día de silencio para la comunión con Dios. Un día a la semana él permanece en silencio. Nada puede hacerle hablar. Cuando Gandhi fue detenido por última vez, en mitad de la noche, su mujer y sus seguidores estaban llorando, pero él permaneció inamovible. Les bendijo, y ya que era su día de silencio, escribió algunas instrucciones antes de partir, pero no habló. Mahatma nunca ha roto su día de silencio. No olvida que sus deberes no pueden realizarse inteligente ni eficientemente sin antes recibir el poder de Dios. Su principal ocupación es la de meditar en Dios durante un tiempo cada día y unirse a Dios un día entero a la semana en silencio.

Gandhi es un estricto moralista, un hombre de autocontrol, el amo de sus sentidos.

Considero que la mayor de las victorias políticas y espirituales de Gandhi fue la conversión de su propia esposa a sus principios. Un marido moderno no puede apreciar la profundidad de esta afirmación. En Sudáfrica, la esposa de Gandhi sufrió y ayunó durante varias semanas en la cárcel junto a Mahatma, luchando por la libertad.

Ningún hombre ha sido capaz de reunir dinero de la India pobre para la causa espiritual como hizo Mahatma. El ha conseguido millones de rupias solo con su imagen personal. El pudo hacer esto porque la gente confiaba absolutamente en él. Una princesa le dio una valiosa cadena de plata para su uso personal. Instantáneamente la puso a subasta y dio el dinero para la causa pública. El es tan versátil que puede responder a las cartas a través de secretarias, atender a la política y llevar la cuenta del dinero público gastado.

'Uno para Todos y Todos para Uno'

Mahatma Gandhi cree en el único Dios y en la universal hermandad del ser humano. El no hace ninguna distinción entre cristianos e hindúes. Dice que quienquiera que siga a la verdad y ame a la India es un indio. Llama a sus

seguidores cristianos, musulmanes e hindúes indios. El dice: '¡Abajo con el patriotismo que menosprecia el amor patriótico de las demás naciones y la libertad de las demás nacionalidades!'

El patriotismo debe incluir el bienestar internacional. Gandhi cree en la doctrina, 'Uno para todos y todos para uno.' Su doctrina es fundamentalmente distinta de los principios comunistas en que estos se basan en la fuerza. Gandhi muestra una conquista de la fuerza bruta mediante la fuerza espiritual. El dice que el odio acrecienta el odio –nunca lo vence. Un hombre fuerte puede tiranizar a sus débiles víctimas, pero nunca será capaz de vencer a su propio odio interno. Si la débil víctima recibiese ayuda, rápidamente se vengaría del hombre fuerte; pero si el espíritu del odio en el corazón del débil fuese consumido por las llamas del amor, entonces esa victoria sería más permanente y estaría libre de las posibles quemaduras resultantes del odio interno.

Gandhi dice que si tienes un revólver y tu poderoso enemigo tiene otro y te acobardas y huyes diciendo, 'Te perdono,' entonces eres un cobarde. El dice que es mejor usar la pistola que ser un cobarde, pero aconseja el uso de un arma más poderosa. Este arma es 'la resistencia mediante el amor y la no cooperación con los métodos erróneos del enemigo.' La práctica de este hecho te convertirá en un hombre victorioso, espiritual.

Si hay diez hermanos y el menor se vuelve loco de rabia y coge una espada para matar a los demás pero el mayor toma otra espada y decapita al pequeño, y entonces se dirige a su madre y le dice: 'Madre, he matado a mi hermano para salvar a los demás,' la madre se pondrá a llorar, 'Hijo mío, ¿Cómo has podido matar a tu hermano?' y entonces se pondría a sollozar desesperada.

Mejor hubiese sido que el hermano mayor le dijese, 'Madre, mi hermano menor cogió una espada y amenazó con matar a mis otros hermanos. Yo le he dicho: 'Te imploro que no mates, pero si tienes que matar yo quiero ser el primero.' Madre, mi hermano no sabía lo que hacía hasta que me hirió en el brazo. Después del primer golpe, vencido por mi amor, rompió su espada, curó mi herida y me pidió que le perdonase.'

Si Dios, con todo su poder, castigase a la humanidad, ¿Qué sería del hombre? Dios no usa la fuerza material para influenciarnos; El usa el poder del amor para reformarnos. Mediante su amor, Dios se convierte en nuestro Padre, el más preciado objeto de nuestras aspiraciones.

Lo que los Ideales de Gandhi Han Hecho por la India

Gandhi ha conseguido reducir en un ochenta por ciento el tráfico de alcohol y opio en la India. Ninguna nación debería obtener ingresos a través de la degradación de la gente, al estimular el consumo de drogas y narcóticos.

La gente de la India necesitaba tejidos delgados a causa del cálido clima. El gobierno aprobó una ley que prohibía la fabricación de tejidos de hilo, de manera que el algodón que crecía en la India debía de ser enviado a Lancaster para ser manufacturado en ropa y después se enviaba de vuelta a la India. De este modo, la India era privada de su propio mercado y pasaba a depender de la importación de ropa desde Inglaterra. Gandhi aconsejó a la gente que se hicieran sus propias ropas con el hilo grueso tejido en sus propias máquinas de tejer. A partir de este ejemplo, la importación de bienes de algodón manufacturados en Inglaterra ha descendido en un ochenta por ciento. Esto ha revitalizado las industrias familiares en la India. En vez de depender de un sueldo en la ciudad, la gente ha aprendido a depender de ella misma y ahora cultivan su propia comida y hacen sus propias ropas con algodón que ellos mismos plantan.

Gandhi utiliza los trenes y los automóviles para ir de lado a lado. De ninguna manera es un hombre que no reconoce la utilidad de la maquinaria moderna; pero advierte de los esclavizadores efectos de ser utilizado por la maquinaria –envuelto en la preocupación de crear y adquirir más cosas materiales.

Restableciendo la Doctrina Cristiana

Mediante la plegaria, Gandhi ha cumplido lo que ni el emperador de la India ni el Gobierno Británico ha conseguido cumplir mediante la legislación. Los hindúes han rezado en mezquitas musulmanas y los sacerdotes musulmanes han predicado en templos hindúes. En muchas ocasiones, hindúes y musulmanes han comido del mismo plato.

Tal y como ha existido el problema de los negros en América, los hindúes han tenido tales prejuicios hacia los aborígenes, los parias y aquellos que no pertenecen a ninguna casta. Los sistemas de casta y los clanes son tan fuertes en la India como en América. Los negros y los indios americanos son prácticamente proscritos aquí, tal y como los Sontals, los Kohls, los Vheels y las castas menores lo son en la India. En el Sur americano, los negros deben esperar el tren en zonas distintas a los blancos y deben viajar en distintos compartimentos. En Washington, la capital de la nación, tuve que impartir unas clases para mis hermanos negros y otras para mis hermanos caucasianos. Esto me sorprendió mucho.

Mahatma Gandhi está restableciendo la doctrina cristiana. Todos los hombres son descendientes de Adán y Eva, nuestros abuelos comunes, y como tales tenemos la misma sangre fluyendo por nuestras venas. De este modo Gandhi ha ayudado a los proscritos, que ahora reclaman sus derechos.

Gandhi también cree que las viudas jóvenes deben ser liberadas de la voluntad de permanecer solteras y dependientes.

Gandhi cree en la igualdad de derechos para la mujer; él cree en la igualdad entre los sexos. ¿Por qué condenar a la mujer y decir que el vino, las mujeres y la riqueza son engaños? Las mujeres tienen el mismo derecho a decir que el vino, los hombres y las riquezas son tentaciones que conducen a la destrucción.

Gandhi enseña a la mujer a ser libre. Es por eso que Gandhi tiene a mujeres como Madeleine Slade, hija de un almirante inglés y Sarojini Naidu*, como seguidoras. El ha liberado a la mujer india de la reclusión en el hogar, y ellas son los principales soldados en esta guerra espiritual, luchando contra la maldad política. Madeleine Slade dijo, 'Por nada del mundo regresaría a mis antiguos métodos y olvidaría lo que Mahatma Gandhi me ha enseñado.'

La compasión de Gandhi también incluye la amabilidad y el amor por todos los animales. El no está de acuerdo con el hecho de hacer daño a nada, aunque no es un fanático de este hecho, ya que ordenó que mataran a una vaca para evitar que sufriera por culpa de una enfermedad.

Gandhi ha dicho que Jesucristo, el Bhagavad Gita y Tolstoi han sido sus mayores influencias. Jesús no vivió para ver muchos de los resultados de su trabajo y sufrimiento. Gandhi ha sido más afortunado. Mediante su conducta ideal, Gandhi Omenta su popularidad y pasará ala historia como el gran salvador que ha cambiado el destino no solo de unas cuantas personas, sino de toda la India e incluso de otras naciones. En vez de criticarle, incluso sus mayores enemigos admiten que es un hombre sincero y no puede ser sobornado por el dinero ni por el poder político. El nunca traiciona sus principios.

* Poetisa y escritora india, y primera mujer que llegóa a ser presidente del Congreso Nacional Hindú y gobernador de una estado de la India.

Resistiendo el Mal a través del Amor

La doctrina de Gandhi de resistir el mal mediante la fuerza del amor ha resultado muy práctica. En esta era de las máquinas donde el destructivo poder del hombre ha crecido tanto que sobrepasa su poder constructivo, Gandhi ha entregado la panacea universal para los males de nuestra sociedad. Para vencer los males sociales y políticos debemos usar la más formidable arma espiritual la 'resistencia a través del amor.' La guerra engendra guerra y solo puede ser prevenida mediante la no cooperación y el poder del amor.

Cuando Gandhi viajó a Sudáfrica como abogado, comenzó su movimiento de no cooperación iniciando una huelga de hambre hasta que ciertas medidas fueran efectuadas. El, su mujer y más de trescientos seguidores, después de veintiún días de ayuno, fueron liberados; el General Smuts y Bothas se rindieron y la causa hindú venció. Esa fue la primera victoria de Gandhi.

Durante las guerras de los Boers y la de los Zulúes en África, Gandhi fue condecorado por reclutar un cuerpo médico y salvar a los heridos en medio de una lluvia de balas.

Más tarde, el General Dyer ordenó a sus soldados que disparasen sobre una multitud desarmada de unas dos mil personas hasta quedarse sin municiones. La única ofensa de la multitud era que se habían reunido para protestar. Eso volvió a Gandhi contra el gobierno británico y a partir de ese día él ha dicho: 'Amo a los británicos, pero de ahora en adelante soy el mayor enemigo de cualquier forma errónea de gobierno que los ingleses puedan imponer a la India.' Muchos periódicos ingleses condenaron la acción del General Dyer y fue retornado a Inglaterra.

Gandhi paró su movimiento de no cooperación cuando este se mostró violento en una ocasión. Pero la última vez que fue encarcelado dijo: 'El movimiento debe seguir adelante,' y a partir de ese momento, miles de los más importantes personajes de la India han ido a la cárcel por la causa de la libertad. Gandhi ha visitado la cárcel muchas veces para convertirla en un templo de la libertad. Esto permanecerá en las mentes de los hombres para siempre. Gandhi en la cárcel es peligroso. Gandhi muerto en la cárcel seguirá siempre vivo para predicar su palabra de libertad e igualdad.

La Verdadera Igualdad se Alcanza A Través de Dios

Gandhi no cree que la igualdad deba crearse por la fuerza. El cree en la renunciación espontánea. El trata de unir a la gente mediante el cultivo de la hermandad en sus corazones. El predica amor, para que así una nación ayude a otra de la misma forma que un hermano próspero ayuda al hermano desgraciado.

Los mayores triunfos de Gandhi llegaron cuando su armada sin armas, su batallón espiritual, se resistió a las órdenes del gobierno. Testigos oculares han descrito como la policía, armada con palos y ametralladoras, cargaron contra la gente; cómo hombres valientes cayeron con los cráneos destrozados y los cuerpos heridos y se volvieron a levantar diciendo, 'Podéis matarnos, pero no nos moveremos.' En muchas ocasiones la policía abandonó, apartando sus instrumentos de guerra, cansados de matar a sus hermanos desarmados. Gandhi consiguió el armisticio, y una promesa de autogobierno fue reclamada a Inglaterra. Resistiendo con la fuerza espiritual, Gandhi ha conseguido para la India en tres años lo que a Irlanda le costó setecientos mediante la violencia.

Estoy seguro de que la forma de acabar con la guerra se demostrará cuando la India consiga su objetivo sin pegar o matar a ningún inglés. Entonces, una India crucificada por los políticos será victoriosa y se convertirá en la salvadora de otras naciones. Como el obispo Fisher dijo: 'Mahatma Gandhi es la figura más relevante

de la Cristiandad y está enseñando a las naciones del mundo un nuevo camino para combatir la guerra.'

Si alguna vez ha habido contribuciones prácticas para la paz mundial, esas son las de Woodrow Wilson y las de Mahatma Gandhi. El presidente Wilson, mediante la simple declamación del plan para la Liga de las Naciones, dio al mundo un ideal de libertad hacia el cual dirigirse. No importa que el señor Wilson no viviese para ver su sueño realizado, porque su trabajo sigue adelante*.

Destruye el Odio y la Paz Vendrá para Establecerse

Mahatma Gandhi ha dado al mundo un intenso método práctico, no solo destruir la guerra, sino hacerla evitar que vuelva a repetirse. ¿Por qué la gente debe exprimirse el cerebro para intentar arreglar las disputas de una forma que nunca ha arreglado nada?

Ningún político excepto Gandhi ha incluído los intereses del mundo entero al considerar el bienestar de su propio país. Gandhi desea la libertad para la India y para todas las demás naciones sojuzgadas para que así el mundo sea un lugar más seguro y feliz. La dinamita del odio es la causante de la guerra. Destruye el odio y la paz vendrá para quedarse en la tierra. Gandhi es el portavoz del siglo, un reformador del mundo, un gran salvador político que ha venido a la tierra para conquistar el mundo con las invencibles armas del amor y la comprensión, y para establecer unos Estados Unidos del Mundo con la Verdad como presidente. A través de su sufrimiento, renunciación y amor universal, está haciendo sentir a las naciones que todos son hermanos y como tales deben resolver sus deferencias.

Políticos como los que ha espiritualizado Gandhi y los consagrados altares de los corazones de los hombres iluminados a través de la meditación, pueden establecer el paraíso de la verdad en la vida social, política, familiar o espiritual del hombre.

Gandhi acerca un paraíso de paz y hermandad a los corazones de la gente de todas las naciones; y en todas las naciones, el Yogoda Satsanga (Self-Realization Fellowship) acerca la eterna felicidad de Dios a las almas de los hombres.

Dejad que los hermanos del Oeste continúen aventajando al Oriente con la eficiencia material, y dejad que los hermanos del Este continúen ganándose las almas de sus hermanos occidentales a través del amor. Esto hará que tanto el Este como el Oeste estén uniformemente desarrolladas, tanto material como espiritualmente.

Mahatma Gandhi es el misterio espiritual moderno. Su vida mostrará el camino para resolver los complicados problemas del Este y el Oeste.

(*Mahatma gandhi fue asesinado el 30 de Enero de 1948. El 1 de Febrero, Paramahansa Yogananda condujo un servicio conmemorativo en honor del santo. El Dr. V.M. Nawle, un periodista y editor de Poona, India, un viejo amigo de Yogananda que conocía el vínculo espiritual entre Gandhi y Sri Yogananda, le envió una porción de las cenizas de Mahatma. Después de recibir las cenizas, Paramahansaji llevó a*

* El concepto de cooperar entre naciones para mejorar el mundo que evolucionó más tarde en las Naciones Unidas.

cabo un segundo servicio conmemorativo el 27 de Febrero de 1949[*]*. Más tarde, hizo esta plegaria*)

'Bendecid el alma de Gandhi y bendecidnos a todos para que así recordemos su espíritu –para que así recordemos cómo combatir al mal; no mediante el mal, sino mediante la bondad y el amor, tal como Cristo y Gandhi enseñaron. Viva Gandhi para siempre en nuestros corazones, en Dios y en la India, y en el corazón de todas las naciones.'

[*] Paramahansaji condujo la ceremonia de inauguración del Monumento Mundial a Gandhi en el templo de SRF en Pacific Palisades, California, el 20 de Agosto de 1950. El 24 de Octubre de 1951, el Dr. Nawle escribió a Paramahansaji:

'Por lo que respecta a las cenizas de Gandhi, puedo decir que todas ellas han sido esparcidas por todos los ríos y mares importantes y nada ha sido enviado fuera de la India excepto los restos que le he mandado a usted....Usted hace que nos sintamos tímidos al ser el primero en erigir un monumento a Gandhi. Usted es la única persona en el mundo que ha recibido las cenizas de Gnadhi fuera de la India.'

Magnetismo: el Poder Inherente del Alma

Templo de Self-Realization Fellowship,
Encinitas, California, 29 de Julio de 1939

¿Por qué a veces una persona habla y todos quedan cautivados, cuando otra persona puede hablar de lo mismo y que a nadie le interese? A pesar de sus obvios errores, los dictadores son capaces de ejercer una enorme influencia. ¿Cual es el secreto de ese poder? Es el magnetismo.

Todo el mundo está dotado con magnetismo personal. Entonces, ¿Por qué en algunas personas es más aparente en otras? Es porque muy pocos saben cómo desarrollarlo; permanece adormecido en la mayoría de la gente. Muchas de las habilidades con las que nos ha dotado el Señor permanecen dormidas en nuestro interior por falta de uso. Algunos de vosotros habéis ido por la vida sin cultivar vuestro potencial de salud. ¿Y cual es el resultado? Vejez prematura y enfermedad. Cuando penséis en desarrollo físico no creáis que significa fortalecer un brazo y olvidar el resto del cuerpo. Alguien con una cabeza del tamaño de un cacahuete y un gran cuerpo está desproporcionada. Tu desarrollo será desproporcionado si cultivas algunas de tus facultades divinas y olvidas las demás.

¿Qué es el magnetismo? La hipnosis es considerada magnetismo animal; es una especie de cloroformo mental administrado a través de la sugestión del hipnotizador. Pero el magnetismo espiritual es algo distinto. Es el poder que tiene el alma de atraer o crear lo que necesites para alcanzar la felicidad y el bienestar. El magnetismo de muchas personas no está tan evolucionado; se encuentra en el nivel del magnetismo animal o físico - sujeto a la hipnosis cósmica del *maya*- y funciona de forma primaria en el nivel material.

El Efecto de los Hábitos Diarios sobre el Magnetismo

Hay muchos factores que afectan el desarrollo del magnetismo. En primer lugar, considerad la cantidad de comida que coméis. Comer demasiado y mal es peligroso para el desarrollo del magnetismo a causa de sus efectos nocivos sobre las fuerzas vitales del cuerpo. Aquellos que cargan su cuerpo con carne, por ejemplo, disminuyen su magnetismo. Esto también sucede con alimentos que no funcionan con nuestro cuerpo. Por otro lado, la comida pura, como las frutas frescas incrementan el magnetismo. La cantidad de comida que ingieres debería dejarte algo hambriento cuando acabas. No llenes tu estómago al máximo, ya que esto disminuye tu fuerza vital y causa una pérdida de magnetismo. Aquellos que comen compulsivamente no son magnéticos, en cambio, aquellos que ayunan regularmente incrementan su magnetismo.

Tu cuerpo debería estar siempre bajo tu control; no debería controlarte. Aquellos que no ayunan creen que si no comen durante un día seguramente van a morir. Aún y así, cuando ayunas durante un largo período te das cuenta de que tu hambre ha desaparecido y has perdido tus deseos hacia la comida. A no ser que sepas cómo hacerlo, es peligroso ayunar durante largo tiempo; pero cuando sabes cómo, es correcto*. Las fuerzas vitales del cuerpo están esclavizadas al hecho de comer demasiado, pero mediante el ayuno regular, de uno a tres días seguidos, se revitalizan, incrementando el magnetismo del cuerpo.

Tú, el alma, eres mucho más que el perecedero cuerpo. Cuando ayunas, te das cuenta de que la energía cósmica o *prana* es lo que te mantiene. Esta energía inteligente, que ha pasado a depender de la comida, aprende a depender más de ella misma. Mediante el ayuno entrenas al cuerpo a depender de la energía

*Aquellos que no tengan experiencia deben consultar a un médico antes de tomar un largo ayuno.
** Mateo 4:4

cósmica. Jesús apuntó este hecho cuando dijo: 'El hombre no debe vivir sólo con el pan, sino de cada palabra que proceda de la boca de Dios.'** La 'boca de Dios' es el sutil centro de la médula a través del cual la energía divina, la 'palabra', fluye dentro del cuerpo desde su fuente cósmica.

Durante un ayuno, mantén en tu conciencia que no te estás matando de hambre, que la energía cósmica te sustenta. Te asombrarás al ver como esta energía fluye directamente en tu cuerpo, sin comer nada. No conoces este poder, y es por eso que estás esclavizado por la comida.

Supón que introduces comida en el estómago de un hombre muerto. ¿Va a digerir la comida y volverá a estar lleno de energía? No. Seguirá sin vida. Pero si introduces la comida en el estómago de un hombre vivo, ¿Qué sucede? Será digerida. Esto demuestra que no es la comida la que da la vida. Es el *prana* o vida inteligente del cuerpo que transforma la comida en energía. Esa forma de vida ha pasado a identificarse tanto con el cuerpo que piensa que no puede mantenerlo sin comida. Pero Jesús nos explicó otra cosa. *Prana* entra en nuestro cuerpo con el alma en el momento de la concepción, y a través de la vida es constantemente rellenada a través de la 'boca de Dios.' El ayuno es una forma de desarrollar el poder de esta energía.

El ayuno purifica tu sangre y deja descansar a tus órganos; una energía revitalizada empieza a fluir a través de tus ojos, manos y pies. De esta forma, cuando ayunas, puedes transmitir mayor energía a los demás cuando rezas por ellos y practicas las técnicas curativas de Self-Realization Fellowship*. Tan pronto como comiences a darte cuenta de que vives gracias a la energía cósmica y no en las demás substancias, tu cuerpo se vuelve magnético. Una distinta cualidad del magnetismo vendrá a ti. Estas son las grandes cosas que aprenderás.

Las Vibraciones del Mundo Entero Pasan a Través de tu Cuerpo

Hay un intercambio constante de magnetismo entre tú y la gente con la que entras en contacto. Por ejemplo, cuando te encuentras con alguien, puedes darte cuenta de que algo te sucede; entonces es que estás recibiendo una corriente de esa persona. Para poder recibir el magnetismo de otra persona debes estar junto a ella.

Cuando le das la mano a otra persona, se crea un campo magnético e intercambiais magnetismo. Si tú eres el más poderoso o positivo, le enviarás al otro tus vibraciones; pero si eres el más débil, recibirás sus vibraciones. Esto explica por qué a la gente le gusta, de forma inconsciente, dar la mano a las personas famosas.

Todas las acciones, ya sean positivas o negativas, crean vibraciones en el éter. Estas vibraciones están siempre presentes en todas partes. Cuando estás en el ambiente de estas vibraciones ellas pasan a través de tu cuerpo, como ondas de radio. Si vives o te relacionas con personas que actúan mal, sentirás la vibración magnética de sus malas acciones aunque intentes evitarlas. Personas con mentes débiles deberían evitar las malas compañías. Sólo aquellos con mentes fuertes pueden relacionarse con tales personas y ayudarles a apartarse del mal camino sin por ello resultar afectado adversamente por su compañía. Esa es la ley. Si alguien bebe y el magnetismo de su hábito es mayor que tu voluntad de hacer que deje la

*Oraciones para la curación de las enfermedades físicas, desarmonía mental e ignorancia espiritual son ofrecidas a diario por el Consejo de Oración de Self-Realization- Fellowship, compuesto por renunciantes de la Orden de SRF. Plegarias para uno mismo o para nuestros seres queridos pueden ser requeridas por escrito o telefoneando a Self-Realization-Fellowship, Los Angeles. Esta misión de oración está soportada por el Círculo Mundial de Oraciones de Self-Realization-Fellowship, formada por miembros y amigos de SRF en todo el mundo, que regularmente ofrecen plegarias para la paz mundial y el bienestar de toda la humanidad. Un folleto con la descripción de la labor del Círculo Mundial de Oraciones puede obtenerse sobre demanda.

bebida, no te relaciones con él. Cuando te relacionas con personas con malos hábitos, debes estar seguro que tu magnetismo para el bien es mayor que su magnetismo negativo. Aquellos que pretendan reformar a alguien y antes no se hayan protegido mediante el desarrollo del magnetismo espiritual se exponen a convertirse en las víctimas de las malas vibraciones de aquellos a los que pretenden ayudar.

Cuando le doy la mano a alguien, le doy mi magnetismo; y a veces, cuando quiero recibir sus vibraciones, las recibo; pero cuando no las quiero recibir, simplemente no 'conecto'. Me mantengo alejado. Es por que he desarrollado un fuerte magnetismo que mi corriente es más fuerte y puedo rechazar las malas vibraciones. Puedo ver estos misterios de la existencia todo el tiempo.¡Y la gente cree que no son más que unas cuantas libras de carne!

La Calma te Protege de las Vibraciones Negativas

Se ha demostrado que seis años de la vida de un hombre se pierden por vivir en medio de vibraciones ruidosas o ruido en general. Cuando estás nervioso eres más receptivo a las vibraciones molestas de todo tipo, las cuales afectan al sistema nervioso. Cuando estás tranquilo, las vibraciones molestas no pueden afectarte.

Fortalece tus propias vibraciones pensando 'estoy calmado' o 'soy feliz'. Día tras día, haz esta afirmación y desarrollarás el magnetismo positivo. Si ves que tu ambiente no es el apropiado para tus objetivos, busca otro que lo esté. Así desarrollarás tu magnetismo y cambiarás para mejor. Relaciónate con gente que sean modelos de lo que tú quieres llegar a ser. Si quiere magnetismo de negocios, mézclate con hombres de negocios. Si quieres ser un escritor relaciónate con gente que tenga vibraciones literarias. Si quieres ser un santo, relaciónate con personas de santidad.

Cómo 'Robar' Magnetismo de los Santos

Los grandes santos no pierden el tiempo. Debes convencerles de la urgencia de tu corazón. Entonces se sentirán atraídos hacia ti y entonces podrás 'robar' su magnetismo. Automáticamente sentirás su vibración si te encuentras cerca de ellos. Pero también puedes sentir su magnetismo a miles de millas, ya que sus vibraciones espirituales no tienen límites.

Recibo las vibraciones de mi gurú Sri Yukteswar todo el tiempo, aunque él ha renacido en otro lugar. Cuando aún vivía en la India, solía sentir sus vibraciones. De esta forma supe intuitivamente que iba a abandonar su cuerpo; entonces me escribió, diciéndome que estaba esperando mi retorno a la India. Le dije a Mr. Lynn* que debía ir hasta mi Gurudeva; que había estado esperándome quince años y que si no iba entonces, se habría marchado. Tres meses después de mi llegada la India, el Maestro abandonó su cuerpo.

Para recibir magnetismo de la gente espiritual, debes sentir que están contigo cuando meditas y rezas. Ese pensamiento acerca su magnetismo hacia ti inmediatamente. Las vibraciones de mis plegarias para los demás son muy fuertes durante las horas siete y once de la mañana**. Estas vibraciones se mantienen durante todo el tiempo, pero pueden sentirse especialmente durante este período. Cuando haces tus plegarias, visualiza que yo estoy haciendo esas plegarias contigo y sentirás un gran refuerzo de poder.

Del mismo modo, si vas a un lugar donde han vivido los maestros, las vibraciones de aquel lugar acelerarán tu realización. Este es el valor que tienen las

---

* Más tarde conocido como Rajarsi Janakananda, primer sucesor espiritual a Paramahansa Yogananda. (Ver glosario)

**Durante esas horas era propio del gurú realizar plegarias especiales para aquellos que buscaban su intercesión divina.

peregrinaciones a los lugares sagrados. Cuando fui a la Tierra Santa sentí una gran inspiración y realización. Las vibraciones de Jesús están aún allí, tan fuertes como si aún estuviese presente físicamente. Aquellos que estén en conexión cuando vayan allí sentirán esa presencia. Pero primero uno debe prepararse y meditar.

Usa tu Tiempo Cuidadosamente

Mucha gente pierde el tiempo en cosas inútiles. Intenta hacer algo provechoso cada día, para que así sientas que has hecho una contribución, que tu vida tiene algún sentido. El magnetismo verdadero se desarrolla a través del hecho de realizar algo de lo que no te creías capaz cada día.

Vigila tus pensamientos. Es la compañía de tus pensamientos la que te hace progresar o te degrada. Tu cuerpo es un carro al cual arrastran cinco caballos, los sentidos. Tú, el alma, eres el propietario y el conductor de ese carro. A menos que uses las riendas de tu mente para controlar esos caballos, el carro perderá el control y se irá hacia los senderos de la enfermedad, el sufrimiento y la ignorancia. Si quieres que el carro te conduzca con éxito a través de la vida, y te lleven al reino de Dios –tu verdadero destino- debes controlar estos cinco caballos-sentidos. A través de este control podrás obtener autocontrol y, de este modo, la felicidad.

¿Por qué malgastar el tiempo? Usa tu tiempo para meditar y leer revistas tales como *Inner Culture*[*] las cuales te inspiran con pensamientos correctos. Es muy fácil perder el tiempo. Una vida entera puede ser malgastada. Tú eres el amo de los momentos de tu vida. Úsalos correctamente para así conseguir la salvación. ¿Por qué perder el tiempo jugando a cartas o en cosas inútiles? He visto que la gente se sienta y juega a cartas durante horas en habitaciones que acaban llenas de humo del tabaco. Tal pérdida de tiempo es lo peor que puedes hacerle a tu alma. Consumes mucho tiempo sin recibir nada a cambio. Para relajarte es mejor salir a dar un paseo y hacer algo de ejercicio.

No Seas una Máquina de Hablar

Si pretendes tener magnetismo, no hables demasiado. No seas una máquina de hablar. Las charlas demasiado largas disipan tu magnetismo. También resulta peligroso, porque aquellos que hablan demasiado siempre acaban diciendo algo erróneo. Esas pequeñas palabras que salen del cañón de la boca tiene el poder de destruir imperios; o, si proceden de la boca de un hombre sabio pueden traer la paz. La persona que habla demasiado es alguien que no piensa mucho y tiene muy poco magnetismo. Pero cuando un hombre silencioso y sabio habla, la gente escucha. Así es como era mi gurú. Cuando él hablaba, sus palabras estaban llenas de significado y poder; de otra forma, permanecía en silencio.

Tan pronto como se juntan dos personas, cada uno pretende ser escuchado y nadie quiere escuchar. Aprende a escuchar más, a sentarte en silencio y a disfrutar de la compañía de los demás. Edison y uno de sus amigos solían sentarse y apenas decían una palabra; y cuando se separaban, decían 'Hasta luego, ha sido una visita muy agradable.'

Cuando hables, da toda tu atención a la persona con la que hablas, y habla con sentido. Cuando hables con toda tu alma, la gente querrá escucharte. El poder del mundo entero y la verdad de Dios estarán detrás de tus palabras. Cambiarás a los demás con tus palabras. Eso es magnetismo.

Si quieres desarrollar el magnetismo debes aprender a hacer introspecciones y a llevar un diario mental de lo que has hecho. Te sorprenderá ver la cantidad de tiempo que has malgastado en no hacer nada. Quienquiera que desee ser grande debe analizarse a sí mismo de este modo. Cada noche, siéntate en calma y

[*] *En 1948, Paramahansaji cambió el nombre de la revista por el de *Self-Realization*.

pregúntate, '¿Qué he hecho hoy?' Esto te ayudará a ver de qué forma puedes utilizar tu tiempo para hacerlo más provechoso. Si recuerdas esta clave, te convertirás en una persona distinta. Tan pronto como tomes el control de tu vida y empieces a hacer lo que debas, tu fuerza de voluntad se irá desarrollando, así como tu magnetismo.

Nuestro único salvador es la fuerza de voluntad. La voluntad es el mecanismo que lo controla todo en este universo. Si no ejercitas la fuerza de voluntad te debilitarás, y serás fácilmente influenciable por tu entorno. El desarrollo de la voluntad es el secreto del magnetismo. Los hombres de éxito son hombres con gran fuerza de voluntad. Cuando desarrollas la fuerza de voluntad, no importa cuan mal te trate la vida, te levantarás y dirás, 'Soy un hombre de éxito. Puedo ganar.'

Supón que te propones encontrar un rato para meditar. *Hazlo*; siéntate por lo menos durante unos minutos. Al día siguiente, intenta permanecer un rato más. Y al otro día, a pesar de los obstáculos que pueda haber, haz un mayor esfuerzo. Consigue algo mediante tu fuerza de voluntad. Ese es el modo de desarrollar el magnetismo.

El Magnetismo del Amor Inegoista

Cultiva en tu interior el magnetismo espiritual que hay en Cristo y Krishna y los maestros. Para conseguir esto, debes aprender a ser generoso; debes expresar amor generoso a todos. Intenta siempre ser servicial. Estate dispuesto a ayudar estés donde estés. Eso te hará una persona magnética.

Si quieres amigos, debes aprender a amar desinteresadamente. Usar a alguien para fines codiciosos acaba siempre mal. Muy pocas personas te quieren por lo que eres; pero si tú puedes amar a los demás sin ningún motivo, entonces puedes tener magnetismo divino. Recuerda esta verdad. El marido debe amar a su mujer por su amistad, no por su belleza física. Debes pensar en tus amigos no por sus riquezas, atractivo o poder, sino por que les amas. El magnetismo del amor desinteresado para todos evoluciona cuando estás siempre dispuesto a ayudar a lo demás sin otro motivo que el de ser su amigo.

Deja que Dios Fluya a Través de Ti

De entre las personas que hay aquí hay algunas a las que rápidamente he advertido, 'Vuestro motivo no es correcto. Cambiad vuestras intenciones.' A unos pocos no les ha gustado, pero otros han cambiado. No se gana nada siendo un hipócrita. La persona más inteligente no puede ocultar lo que hay en sus ojos. La historia entera de una vida está escrita ahí. Si sabes cómo reconocer la naturaleza de alguien a través de sus ojos y rezas, 'Señor, quiero saber la verdad acerca de esta persona; no quiero ser decepcionado,' sentirás, en tu corazón, la naturaleza real de esa persona. Nunca te equivocarás.

Cuando hablas con alguien, mantén tu mirada fija en la de la persona con la que hablas y habla con la fuerza de la verdad y el amor de Dios detrás de tus palabras. Y cuando le des la mano, hazlo conscientemente, para así darle el magnetismo de tu sincera amistad. Intenta ayudar a esa persona. Sé positivo y desarrolla tu propio magnetismo espiritual para así tener el poder de cambiar a los demás. Con los ojos puedes canalizar ese magnetismo. Simplemente mira a aquel a quien quieres ayudar y piensa, 'La bendición de Dios fluye a través de mí.' Nunca sientas que eres *tú* el que realizas la acción.

Deja que Dios fluya a través de ti continuamente. Entonces, dondequiera que vayas, serás un imán. Incluso desde una distancia considerable podrás cambiar a tu enemigo. Simplemente envíale tu amor. Uno de mis alumnos me explicó cómo había puesto esto en práctica después de escuchar una de mis charlas. Un socio

suyo le había arruinado; pero aún y así, cada vez que pensaba en este hombre, le seguía ofreciendo su amor. Un día mi alumno se encontró con este hombre y le trató como si nada hubiese sucedido. Estaban bajando juntos en el ascensor y, cuando salieron fuera, el estudiante se ofreció para llevarle en su coche. Durante todo el tiempo le estaba ofreciendo su amor mentalmente.

Pocas semanas después, el hombre se dirigió a él y le dijo, 'Debo hablar contigo. No he conseguido apartarte de mi mente. Me he portado mal contigo. Ahora debo ir de persona en persona para reparar los errores que he cometido.' Y eso es lo que hizo.

Así que si alguien se convierte en vuestro enemigo, sigue siendo amable con él. Sé su amigo desde tu corazón, y haz algo que le demuestre que deseas ser amistoso con él. Si eso no funciona, dale tu amor silenciosamente. El cambiará. El amor es poderoso y triunfará. Pero estará mal si tu deseo es el de controlar a otra persona. Nunca hagas mal uso del poder del amor, pero sigue aumentándolo para ayudar a los demás.

Es el Ego lo que Mantiene a Dios Lejos

Desde mi infancia me he dado cuenta de que la gente parece acercarse a mí. Recuerdo una gran lección que me dio mi gurú con respecto a este hecho. En su ashram había un chico llamado Kumar que estaba muy celoso de mí puesto que los demás chicos siempre venían a pedirme consejo y porque el gurú me había puesto al cargo de las ocupaciones de ashram. Un día el maestro me dijo, sin más explicaciones, 'Volverás a barrer a partir de hoy. Voy a poner a Kumar en tu antiguo cargo.' Yo le dije, 'De acuerdo maestro.' No me enfadé. Acepté porque tenía fe en la inmensa sabiduría del Maestro.

Este chico empezó entonces a comportarse como un tirano conmigo, incluso me pedía que le limpiase los zapatos! Así lo hice. Pero aún siendo él el que estaba al mando, los demás chicos seguían acudiendo a mí y no a él. Un día escuché a Kumar quejándose al maestro de que los demás chicos acudían a mí. El maestro replicó con firmeza: 'Eso es lo que quería que aprendieses. El hace su trabajo sin quejarse y con la actitud correcta. Incluso en las posiciones más bajas, su buena conducta le convierte en un líder natural; y como tú no has aprendido a comportarte, no puedes liderar a los demás, aunque te situé en su misma posición.' El maestro le destituyó de su posición y me la devolvió.

No dejes que tu ego se apodere de ti. Siéntate en la fila de atrás. Eso te hará magnético. Mientras tu ego se desplace por tu interior, Dios nunca estará allí. Se mantendrá alejado. El dirá del egoísta, 'Eres tan sólo una pequeña chispa y te crees tan importante. Yo soy el amo del universo, pero permanezco silencioso, detrás de todo.'

Cuando estás con Dios lo tienes todo. El millonario, el billonario, ellos no pueden hacer que te arrodilles. Mi hermano mayor, Ananta, solía decir lo desgraciado que yo era, porque iba a dejar la escuela y a perder el tiempo meditando. Solía decirme que mi vida no valdría nada, como una hoja seca que cae del árbol. Pero yo le respondí, 'Las hojas secas pueden ser un fantástico fertilizante, hermano!' Ananta consiguió una buena posición y dinero, pero perdió la vida muy temprano debido a la enfermedad.

El Amor de Dios lo Consume Todo

Cuando me decanté por este camino, todos creían que me había vuelto loco. Solía entonar mis cantos de devoción a Dios, y algunos en mi familia se lamentaban de que hubiese elegido ese camino. Pero en poco tiempo les convencí de que estaban equivocados. Entonces ellos también empezaron a cantar mis canciones de

amor y a intentar meditar. Se convirtieron en mis discípulos en mi propia casa. Una cosa ciertamente inusual, ya que dicen que nadie es profeta en su tierra.

El amor de Dios, el amor del Espíritu, es un amor que todo lo consume. Una vez que lo has experimentado te conducirá más y más hacia los reinos eternos. Ese amor nunca se apartará de tu corazón. Arderá allí, y en sus llamas hallarás el gran magnetismo del Espíritu que acerca a los demás a ti y atrae cualquier cosa que necesites.

Te puedo asegurar que todas mis preguntas han sido respondidas no a través del hombre, sino a través de Dios. Es su espíritu el que habla a través de mí. Cómo zafiros, su amor pasa a través del alma. Día y noche, semana tras semana, año tras año va en Omento – no sabes donde está el final. Y eso es lo que estáis buscando, cada uno de vosotros. Creéis que buscáis amor humano y prosperidad, pero detrás de eso está vuestro Padre que os está llamando. Si os dais cuenta de que El es más grande que todos Sus regalos, le hallaréis.

En la ciencia de la meditación yogui, la India ha dado la respuesta de cómo encontrarle. No sólo estoy convencido de que Dios existe, sino que además os doy pruebas de su presencia. Si creéis mis palabras, de vuestra propia experiencia podréis decir que Dios existe. Sabréis que os estoy diciendo la verdad.

Cada brizna de hierba, cada chispa de fuego, cada cosa que piensas es una prueba de Su presencia, Su inteligencia. El es la fuente de dónde provienen las cosas, pero no sois conscientes de su existencia. La India se ha especializado en la ciencia que nos conduce a esa fuente.

Dios no es parcial. Cualquiera que le ha llamado y le ha buscado, le ha recibido. Todo lo que siempre has deseado en tu corazón, en esta y en las anteriores vidas, lo verás realizado en El. Concéntrate en la fuente de todo el poder. La India te ha enseñado la técnica para realizarlo: la meditación. Cuando lees un libro científico, o estudias sobre el cuerpo y el alma te darás cuenta de cuantas cosas no conocías sobre el mundo en el que vives. Pero si usas ese tiempo para meditar, para estar en conexión con Dios –que te ha creado a ti y a todas las cosas- aprenderás mucho mas.

Los científicos no hacen descubrimientos con las plegarias, sino mediante la aplicación de las leyes de la naturaleza. Del mismo modo, Dios llega a aquel que aplica las leyes de la meditación. La gente ha vagado por el bosque de la teología y se ha perdido. Yo fui de templo en templo buscando a Dios y fue en vano; pero cuando encontré los templos del alma en aquellos que aman a Dios, me di cuenta de que El estaba allí. El no se deja tentar por los edificios bonitos. El va al altar de nuestros corazones que le están llamando continuamente. Dios es real. Los maestros que han mostrado devoción hacia El durante años y años le han hallado.

Escucha lo que el Espíritu de Dios Tiene que Decirte

Os hablo desde mi propia experiencia. Vosotros no queréis escuchar a una gramola espiritual; lo que queréis oír es lo que el espíritu de Dios tiene que deciros. Cualquier cosa que yo os diga viene de El, y es para vuestro bienestar. Yo no estoy en venta; nadie puede sobornarme. He venido para servir. Cuando el Señor me llame, me marcharé. Yo sólo estoy aquí para deciros la verdad. Y aquellos que la reciban me harán sentir mejor. Yo he hablado ante miles de personas, pero quiero que sepáis que es por la gente de templos como este y por vosotros que buscáis a Dios sinceramente, por lo que estoy aún aquí. Sé quienes marchan hacia Dios, y grande será su recompensa.

Es mi deber y privilegio estar aquí en este jardín de lamas y hablar de Dios con vosotros. Cuando entréis en estos terrenos, no habléis del mal, no escuchéis el mal, no veáis nada negativo, y sentiréis que las vibraciones sagradas están siempre

presentes. Nunca he hablado de nada negativo aquí. Es por eso que las vibraciones son tan puras. Quiero que observéis también eso – que seáis positivos en los templos de la mente a los que Dios le gusta permanecer.

Mediante el estudio y la meditación, cada uno de vosotros puede recargar el alma con Su poder, de manera que también hablaréis con la voz de Dios. Este es el tipo de magnetismo que queréis tener. Meditad más y más profundamente cada día y adquiriréis un tremendo magnetismo.

He visto a algunas personas que llegan al ashram e intentan enseñarnos cosas, cuando son ellos los que deben cambiar. Tales personas no pertenecen al ashram. Nosotros nos preocupamos de aquellos que están en armonía, que cooperan al cien por cien con el trabajo de nuestra línea de Maestros a través de Self-Realization.

Mi mayor deseo es el de cambiar a las almas, de mandarlas junto al Señor. Para ese propósito me concentré en la curación; pero me di cuenta de que cuando el cuerpo estaba en forma, el estudiante estaba satisfecho y se marchaba. Mi interés está en esas personas que desean curarse de la ignorancia – la peor enfermedad del hombre. Aquellos que amen a Dios y vengan a mí de todo corazón nunca volverán a ser los mismos. Serán conscientes de una gran verdad: 'Cuando este *yo* muera, sabré quien soy de veras.' En este cuerpo no está Yogananda, sino El.

Ahora rezad conmigo: 'Padre Celestial, carga mi alma y mi mente con Tu magnetismo. Establécete en mi alma para que yo pueda ser espiritualmente magnético. Por mi amor por Ti podré atraerte a mí; y en Ti hallaré todo aquello que siempre he deseado. *Om...Amén*.'

Mobiliario Psicológico

Sede central de Self-Realization Fellowship
Los Angeles, California, 30 de mayo de 1940

Mi charla de hoy se basa en la extensa observación de la conducta humana. A partir de lo que os he contado, entenderéis por qué la humanidad puede ser llamada 'mobiliario espiritual'. Este concepto vino a mí hace años en la India como resultado de mi experiencia con un profesor que era el jefe de una asociación científica. El defecto del profesor era que le gustaba mucho que le adulasen, tanto que quería que los demás estuviesen siempre de acuerdo con él, sin importarle sus opiniones. Lo primero que él esperaba que hiciésemos era hacerle una reverencia y tocar sus pies. Yo lo hice sinceramente, ya que sus enseñanzas me sirvieron mucho. Estudiando con ese profesor se encontraban dos hombres jóvenes que esperaban obtener su recomendación para ir a estudiar a Japón. Uno de ellos tenía unas excelentes calificaciones, pero no quería arrodillarse ante el profesor. Como resultado, el profesor le suspendió el doctorado, pero se lo aprobó al otro, el cual había adulado convenientemente al profesor. De este modo, el doctorado fue otorgado no por los méritos del estudiante, sino mediante el cuidado que tuvo éste de catalogar al profesor y usar ese tipo de mobiliario psicológico para sus fines.

Primero debemos entender el significado de la expresión 'mobiliario psicológico'. Cuando pensamos en el diverso mobiliario de la casa –mesas, sillas, mecedoras, etc.- los vemos como objetos distintos, sólidos e inmutables, cada cual con sus propias características y propósitos definidos. El diseño de un tipo de un elemento de mobiliario expresa una determinada personalidad. Cuando entras en una casa, puedes decir muchas cosas de sus propietarios a través del mobiliario. Puedes reconocer a gente con buen gusto a través del modo que tiene de amueblar su casa. No tiene que ver necesariamente con el dinero que te has gastado, pero sí con el gusto con que lo has hecho. Los muebles adecuados pueden hacer del hogar un lugar atractivo y confortable. De este modo, el mobiliario no es un objeto inerte. Es algo vivo, en el sentido que cada pieza tiene un propósito y una personalidad distinta.

Nosotros los humanos somos como el mobiliario. Tal y como todos los muebles están hechos con un único material, la madera, los humanos también estamos hechos de una sola materia. Cuando fuimos concebidos en el cuerpo de nuestra madre, éramos una simple célula. Pero al cabo de cuatro días, un completo diseño de lo que íbamos a ser estaba presente en el embrión. Alguna fuerza inteligente compuso un patrón individual de lo que estábamos destinados a ser. Muchos recién nacidos se parecen entre ellos, de todas formas, a medida que el bebé crece, el patrón de aquello en lo que va a convertirse empieza a verse.

Cuando el creador del mobiliario comienza su trabajo, tiene un determinado patrón en su mente, una silla, por ejemplo, la cual va adquiriendo forma gradualmente mientras él trabaja la madera. Del mismo modo, a partir de la primera célula del cuerpo de un bebé, un patrón predeterminado empieza a emerger. Esa forma continúa desarrollándose hasta que cada individuo, cada alma, muestra sus características propias; tal y como la silla cobró forma a partir de un tronco.

¿Qué Instrumentos Nos Transforman en Mobiliario Psicológico?

¿Cuáles son los instrumentos que crean esta enorme variedad de mobiliario psicológico humano? Está la influencia de la herencia y la familia; y, de mayor importancia, la herencia del karma, los efectos de nuestras acciones en vidas pasadas. Dios nos hizo de acuerdo con su imagen, pero nosotros decidimos convertirnos en determinadas piezas de mobiliarios psicológico. No importa que

creamos en el karma y la reencarnación o no. La ley de la causalidad opera sin que importe nuestra opinión. Probablemente os extrañará que los mismos padres tengan un hijo muy inteligente y otro deficiente mental. Tales enigmas se pueden explicar mediante la ley kármica de la causa y efecto. No es sólo el cincel de la herencia genética el que moldea el mobiliario psicológico; sus acciones en vidas pasadas crean buenos o malos efectos en esta vida. Es el karma el que dispone el patrón a través del cual las influencias de la vida presente trabajan y nos dan la forma que hoy tenemos.

De este modo, la herencia y la familia, los efectos y las influencias de nuestro clima, la influencia kármica y la era en la que nacemos, sirven para moldear nuestros cuerpos y mentalidades. Por ejemplo, el intenso calor y la luz del sol en la India y Africa han hecho que la raza evolucione hacia una piel más oscura de la de los habitantes de América o de Rusia.

Los bebés son 'material sin refinar'. Si nacen en el seno de una familia china, llegan con los ojos rasgados y la nariz chata, y adoptarán la cultura y las costumbres chinas. Una pieza de mobiliario psicológico americana será diferente. Es fácilmente identificable: El dice, 'Okay,' y 'Go ahead,' y es definitivamente americano en su forma de vestir y comportamiento.

Toda pieza de mobiliario tiene una utilidad, a no ser que esté a punto de romperse. Aún en ese estado tiene algún valor sentimental o algún recuerdo asociado a él, como por ejemplo la silla en la que se sentó Lincoln. Del mismo modo, los diferentes tipos de mobiliario psicológico producidos por las diferentes naciones tiene su propio valor especial y su utilidad.

Peculiaridades Humanas

¿Por qué los hombres llevan pantalones y las mujeres faldas? Observad cómo nos moldeamos en mobiliario psicológico – cada pieza es distinta! El mueble hindú dice, 'Mira al mueble americano. Lleva extraños pantalones y como con cuchillo y tenedor.' Y el mueble americano dice, 'Mira al mueble hindú. Va por ahí con un pedazo de ropa encima de su cuerpo y come con los dedos.'

Los hindúes, los ingleses, los americanos, chinos, rusos, alemanes – debemos aprender de ellos y apreciar sus distintas cualidades. Observad sus diferentes características. Cada nación tiene unas predominantes. Siempre hay algo nuevo o algo que pueda disfrutarse de cada nación. Tomad por ejemplo las diferencias en la comida; estas caracterizan cada nación. A muchos americanos les gusta la tarta de manzana, a mí también. A los hindúes les gusta el curri y los mangos, a los italianos les gusta la pasta, a los chinos el arroz,, a los esquimales el pescado crudo. De este modo podéis ver cómo a cada nacionalidad le corresponden una serie de características que pueden parecer extrañas a las demás nacionalidades pero que son normales para esa gente; están moldeados, como los muebles, para mostrar esas características.

Lo que debemos hacer es buscar en cada nacionalidad aquellas cualidades que nos interesa adoptar para nuestro propio comportamiento. Por ejemplo, a mí me gusta el temperamento de los americanos. A pesar de las dificultades, tienen el entusiasmo y el espíritu de seguir adelante. También me gusta la tenacidad de los ingleses y la exactitud de la mentalidad alemana. Me gusta la moral de los chinos y la espiritualidad de los hindúes. La mentalidad hindú es capaz de moldear el alma de tal manera que produce santos que hacen de la Tierra un lugar mejor. Debemos estar dispuestos a aprender de las distintas nacionalidades y a seleccionar y añadir las mejores características a nuestro comportamiento. Cuando combinamos estos ideales con lo mejor de nuestra naturaleza única nos transformamos en un mueble psicológico de excepcional calidad y valor. Si la gente dejara de odiarse entre ella y aprendiera a apreciar y adoptar todo lo bueno de cada nación, la Tierra sería un lugar mejor.

Nunca te burles de alguien de otra nacionalidad. Esa persona puede pensar lo mismo de ti. Recuerda que tus hábitos parecen tan extraños como te los pueda parecer a ti unos de otra nacionalidad. Uno puede incluso reírse de su propia nacionalidad en tiempos pasados. Por ejemplo, te pueden parecer graciosos los grandes mostachos, las largas faldas y los pantalones del siglo pasado. Pero la gente de esa era se reiría de la manera que vistes ahora. ¡Aunque nos consideremos una civilización avanzada seguimos teniendo nuestras peculiaridades!

Hablando de peculiaridades, ¿Os habéis dado cuenta de los sombreros que algunas mujeres llevan?* Cada estilo revela una cierta mentalidad. Hay mujeres que llevan atractivos y conservadores sombreros; y otras que llevan sombreros realmente espectaculares. Las mujeres que compran esos sombreros tiene un deseo consciente o inconsciente de llamar la atención. ¡Y funciona!

También he visto algunas pinturas increíblemente modernistas. Aunque aquellos que las admiran esperan que los demás crean también que son maravillosas. La idea es que hay ciertas cosas que no son atractivas para la mayoría, y ciertas cosas que sí lo son. Mostramos algo de nuestra mentalidad cuando revelamos nuestros gustos. Algunas mentalidades son odiosas o repulsivas para las demás naciones, incluso las suyas propias. Si la mayoría de la gente encuentra que tu personalidad no es atractiva, analízate a ti mismo. Puede ser que haya cosas en tu comportamiento que lo hagan repugnante para el resto de la gente. Tal vez hables demasiado, o has convertido en un hábito el hecho de meterte en los asuntos de los demás.. Esto son ejemplos de características psicológicas que nos hacen desagradables para los demás.

Muebles Psicológicos Peligrosos

Así como hay muebles psicológicos desagradables, también los hay que son peligrosos. Hay ciertos trazos de comportamiento que le hacen a uno un peligro para la sociedad o para él mismo. Tú no quieres tener en tu casa ningún mueble que pueda ser un peligro; del mismo modo, los muebles psicológicos peligrosos son temidos por la gente y tienden a ser evitados. Tales muebles deben ser reparados antes de que puedan herir a alguien.

Uno de los trazos que deberías evitar es la traición. La traición es el mayor crimen ante el tribunal de Dios. Jesús rezó por los que le habían crucificado, 'Padre, perdónales, pues no saben lo que hacen.' En otras palabras, pidió a Dios que perdonase a aquellos cuyas mentes habían sido mal guiadas. También perdonó a María Magdalena, que había sido acusada de adulterio. ¿Pero qué dijo de Judas y los hombres como él? '¡Ay del hombre que traicione al Hijo del hombre! Ese hombre deseará no haber nacido.'* La traición es el mayor pecado, porque es un acto que hiere deliberadamente a aquel que confía en el traidor. Es un apuñalamiento deliberado del alma.

Supón que alguien te profesa una verdadera amistad y tú le confiesas tus problemas. Si él confiesa esos secretos para su propio beneficio o para cualquier otra finalidad, está cometiendo un pecado contra el Dios que está en los hombres. Uno que acepta un gurú y después rompe sus votos y le traiciona, está cometiendo la mayor de las traiciones. No hay peor pecado para Dios que aquel que va en contra del mensajero que El ha enviado. Así que nunca profeses amistad o lealtad hacia alguien a no ser que sea de verdad. Sería mejor que le dijeses lo que piensas

---

* En la época en que se dio esta charla, una mujer no se consideraba vestida sin un sombrero. Como las mujeres no llevan sombreros en la India, estas creaciones le parecieron algo muy curioso a Paramahansaji. A menudo solía hacer algunos comentarios jocosos acerca de los sombreros para deleite de la audiencia.

* Marcos XIV:21

de verdad. Nunca hables mal de un amigo a sus espaldas. Si alguna vez tienes algo que decirle, díselo amablemente delante de él, si no es así no digas nada.

El cuchillo de la traición llega hasta el alma, y aquel que lo utilice será apartado de Dios y del hombre. Nunca te conviertas en un mueble psicológico de la traición. No hay ni necesidad ni excusas para la traición. Apártate de los traidores. Puedes hablar con ellos y mostrarles los errores que cometen, pero si eso sólo empeora las cosas, aléjate de ellos. Aunque un traidor te haga un poco de daño, él recibe mucho más. Es como un valioso mueble antiguo infestado de termitas. Es difícil restaurar mobiliario psicológico podrido que devuelve odio al recibir amor. Si alguna vez te encuentras con un traidor recordarás esta definición.

La amistad debería ser incondicional. Si das ese tipo de amistad a los demás, y nunca eres desleal hacia ellos, te sorprenderá ver cómo Dios viene hacia ti a través de tus amigos.

Conversaciones de sala de estar

Hay unos determinados muebles a los que llamas ‘de sala de estar’ . No sirven para nada más que para ser el blanco de nuestras burlas. Del mismo modo, existe un mueble psicológico al que nadie toma en serio. No importa lo que aquella persona esté diciendo, las demás no le hacen caso porque tiene la reputación de ser alguien cómico y poco serio. Nadie quiere que se le tome a broma todo el tiempo. Más adelante sucede que al no tomar a esa persona en serio, acabas con su paz mental.

Haz un Esfuerzo Constante para Aumentar tu Valor

No seas una pieza de mobiliario estática. He visto algunas personas al cabo de diez o veinte años y aún son iguales que entonces, no han experimentado ningún cambio para mejorar. Lucha siempre por ser mejor. El mueble de calidad que recibe el cuidado adecuado se vuelve mejor con el paso de los años. El mobiliario psicológico también mejora con la edad. La gente que está atada a los hábitos se convierten en muebles estáticos. Los egoístas se agarran a su tacañería hasta el último día de su vida. ¿Por qué llevar una vida de esclavitud como esa?

Debemos luchar para mejorarnos a nosotros mismos. Los hombres de negocios y demás gente creativa son muebles psicológicos progresivos. Se moldean a sí mismos de acuerdo con los ideales que les permitan llevar a cabo sus ambiciones. Eso está bien. Pero lo siento por las personas que no cambian a través de los años. Tales personas son como antigüedades sin valor,; tan sólo se vuelven más viejas, pero nunca mejoran. Permanecer atado a los hábitos es vivir en esclavitud. Por supuesto es beneficioso adoptar buenos hábitos espirituales o mentales, y ser constante en ellos. Pero nunca permitas ser esclavizado por ningún mal hábito. No debe importarte lo que has hecho en el pasado; no te preocupes por ello. Simplemente continúa luchando por ser mejor en todos los ámbitos.

Aquellos que no cambian nunca, pero envejecen con los mismos hábitos, son lo que yo llamo ‘antigüedades psicológicas.’ No pueden apreciar los intereses de las nuevas generaciones. Esto está bien hasta cierto punto. Pero cuando condenan ciegamente a las nuevas generaciones, demuestran que han envejecido mentalmente. Por el otro lado, muchos jóvenes caen en el error de no respetar estas antiguallas espirituales. Creen que las ideas de sus abuelos están pasadas de moda y no escuchan a lo que les dicen. En su afán de ser modernos, rompen cualquier regla ‘vieja’ que se pone a su alcance. Pero también deberían recordar que las antigüedades tiene su valor. Han estado ahí mucho tiempo, y han visto y aprendido mucho. Las viejas y las nuevas generaciones deberían hacer un esfuerzo para entenderse mútuamente, porque tanto los muebles antiguos como los modernos tiene sus utilidades.

Haz un Esfuerzo para Entender las Características Intrínsecas de los Demás

En tus relaciones con los demás, es extremadamente necesario reconocer y apreciar las características que han moldeado en ellos. Si estudias a la gente con una mente abierta, te será más fácil comprenderles. No hables de carreras de caballos con un filósofo, ni de tareas del hogar con un científico. Debes hallar lo que le interesa a cada individuo, y entonces habla de ese tema, no necesariamente de lo que a ti te interesa.

Evita siempre ser crítico cuando hables con los demás. Sé crítico contigo mismo. Mírate cada día en el espejo de la introspección. Es un espejo mucho más claro del que usas para mirarte cada mañana. No pasa ningún día en el que no me mire en mi espejo mental y si hay algo de lo que no estoy satisfecho me castigo severamente. Este es el camino que debes tomar para ser intachable en el espejo de tu alma, una cualidad viviente en el reino de Dios.

La Sabiduría es el Cincel, el Amor es el Papel de Lija

Los mejores instrumentos que puedes utilizar para convertir tu vida en una bella pieza de mobiliario psicológico son el cincel de la sabiduría y el papel de lija del amor. El hombre necesita ser intelectual, pero la intelectualidad debe ser atemperada con el amor. Cuando estás fabricando un mueble, debes pulirle con el papel de lija o permanecerá áspero. El amor es la lija que aparta las impurezas de la inteligencia y suaviza tu intelectualidad. Con amor y sabiduría te conviertes en una práctica pieza de mobiliario que es admirada por todos y amada por Dios – que es lo que estás buscando.

No debes transformarte en una antigüedad psicológica sin valor. En vez de eso, cada vez que te mires al espejo, y especialmente en el espejo de la introspección, pregúntate: '¿Estoy desarrollando mejores hábitos? ¿Estoy mejorando cada día?' Debes esforzarte por ser mobiliario psicológico que adornará el reino de Dios. ¿No te gustaría eso? Algunos muebles son tan bellos que no requieren más trabajo en ellos. Así debes ser tú. Eso llegará cuando seas uno con Dios. Todos los grandes santos que han venido a la Tierra han moldeado sus vidas con amor y sabiduría y meditación hasta llegar a ser muebles psicológicos perfectos que servirán eternamente a la humanidad y decorarán por siempre jamás el reino de Dios.

El desconocido Potencial de la Memoria

Templo de Self-Realization Fellowship, Hollywood, California,
12 de septiembre de 1943

La memoria es una importante facultad humana. Simplemente imaginad como sería todo si no pudiésemos recordar nada! No podríamos recordar los resultados, buenos o malos de nuestras acciones. No recordaríamos los nombres, ni cómo hacer para andar, ni cómo hacer las tareas más fáciles. A través de la vida, cada acción, cada pedazo de información tendría que ser aprendido como si fuese la primera vez. Sin memoria permaneceríamos como recién nacidos.

La palabra *rememorar* viene de *re*, 'otra vez' y *memorari*, 'acordarse de algo'. La memoria es la nota mental original de cada acto, pensamiento o experiencia cuando ésta sucede por primera vez. Cada recuerdo queda grabado en el cerebro como un determinado patrón de pensamiento. Recordar es hacer llegar a la conciencia despierta cualquiera de estos incontables recuerdos.

Todas las experiencias de pasadas encarnaciones, así como todas las que experimentamos desde el nacimiento, están presentes en nuestro subconsciente. Aún y así la mayoría de la gente no recuerda lo que fue en vidas pasadas –quien fueron y dónde, y qué hicieron- o lo que hizo en los primeros años de su vida. Pero podéis recordar fácilmente los detalles del pasado inmediato, como lo que comisteis ayer y dónde lo comisteis. Un recuerdo similar de todo lo que hicisteis en esta vida y en las pasadas encarnaciones ocuparía tanto espacio en vuestra mente que os sería imposible tener un poco de paz. Afortunadamente, la memoria es selectiva, permitiéndote recordar los aspectos más importantes de tus experiencias sin tener que recrearlas con total detalle cuando piensas en ellas. Recuerdos de vidas pasadas vendrán a ti sólo cuando desarrolles una memoria muy potente.

La memoria de alguien que está iluminado espiritualmente opera de una forma completamente distinta de la de las personas normales. Por ejemplo: Tú eres consciente de cada parte de tu cuerpo sin 'recordar' o reproducirla en tu conciencia. No te hace falta recordar el hecho de que tienes un cuerpo; lo sabes porque tu conciencia recorre tu cuerpo. De forma similar, en una escala mayor, Dios está en todo, y todo está en El. El no tiene memoria; no necesita memoria, porque es omnipresente en todas las pasadas, presentes y futuras experiencias. En Su conciencia eterna no hay nada 'pasado' que deba recordar. En mi propia experiencia , siento desvanecerse la memoria humana; la conciencia divina de mi eterna naturaleza del alma predomina sobre todo lo demás. En esta conciencia, todo el conocimiento y la percepción viene a mí, no a través de un proceso normal de memoria, sino como experiencias intuitivas.

La memoria reproduce en la conciencia aquellas experiencias que han pasado y han sido olvidadas. No necesitamos la memoria para lo que estamos haciendo en este momento. Aquí en el templo, mientras observamos conscientemente a nuestro alrededor, podemos darnos cuenta de las ventanas, las cortinas y todos los detalles de la habitación. Pero para 'ver' de la misma manera otro objeto del templo debemos recordar con nuestra memoria para reproducir cualquier cosa que hayamos observado previamente.

Efectos Limitativos de la Naturaleza Mortal del Hombre

A causa de la predominancia de la naturaleza mortal del hombre, el hombre se encuentra apartado de la conciencia universal y el potencial absoluto de su

cerebro humano*. Permanece inconsciente de su conciencia intuitiva divina y debe depender de su poco desarrollada facultad de la memoria, la cual ni siquiera puede recordar los primeros momentos de su vida, y aún menos los de vidas pasadas. Puede recordar su infancia en el hogar, y algunas experiencias de esa época, pero mucho de lo que sucedió ha sido olvidado. Por supuesto, algunas personas pueden recordar más que otras porque han desarrollado una mayor habilidad para retener los hechos de sus experiencias.

Un ministro que había vivido y predicado en Boston durante muchos años tuvo una repentina pérdida de memoria. Sin recordar su nombre ni su profesión, vagó durante tres años por su nuevo ambiente, trabajando como empleado en una tienda. Un día sufrió un shock que reavivó su conciencia y recordó su verdadera identidad.

Recuerdos de Vidas Pasadas

El recuerdo de vidas pasadas se ha desvanecido de forma similar de vuestras mentes. Si todas las células del cerebro se despertasen serías capaz de recordarlo todo. Yo recuerdo muchas de mis pasadas reencarnaciones. No es solo una simple creencia; uno puede comprobar tales recuerdos del pasado, y yo he podido verificarlos. Algunas personas me han oído hablar de una vida anterior mía en la que viví durante mucho tiempo en Londres. Experiencias de esa vida vienen claramente hasta mi mente. Había ciertos detalles de la Torre de Londres que yo recordaba muy bien, y cuando fui allí en 1935 pude comprobar como esos lugares eran exactamente igual a como yo los recordaba. Desde mi infancia también sabía que en una vida anterior yo había vivido cerca del océano. Cuando era pequeño solía ver con el ojo de mi mente muchos lugares y eventos de esta encarnación. Cuando hablé de estas experiencias algunos se rieron, pero ahora ya no lo hacen. Les demostré que esas experiencias eran reales. Si permaneces calmado y te concentras con suficiente profundidad para alcanzar el estado de conciencia cósmica, puedes recordar hasta el último detalle de esas experiencias puesto que todas ellas han sido grabadas en tu cerebro.

Los hábitos que has cultivado en vidas anteriores han determinado sustancialmente tu aspecto físico, mental y emocional. Tú has olvidado estos hábitos, pero ellos no se han olvidado de ti. A través de los siglos que has vivido, tu karma te sigue. Y cuando vuelvas a nacer, ese karma consistente de todos tus pensamientos y acciones pasados creará la forma física que vas a adoptar –no solo tu apariencia, sino el trazado de tu personalidad. Son estos patrones individuales de las vidas pasadas que hacen a cada persona distinta de las demás. El mismo hecho de que seas un hombre o una mujer fue determinado por las tendencias que tú mismo elegiste en vidas pasadas.

Muchas personas no se analizan a sí mismas y nunca se dan cuenta cuan atadas están a las influencias de acciones pasadas. Cuando dices, ‘Esto me gusta’, y ‘Esto no me gusta’ es porque ciertas experiencias del pasado te ayudaron a crear una afinidad hacia una cosa y un desagrado hacia la otra. En el ashram de mi Gurú* en la India, el Maestro nos enseñaba a ser guiados por la sabiduría, no por los gustos. Empezad a analizaros, a aprender por qué sois como sois. Os habréis dado cuenta de que algunos niños nacen con ciertos hábitos. Es por que se han traído esas tendencias del pasado; ya que en esta vida aún no han tenido tiempo de desarrollar esa determinada conducta.

---

* ‘Se estima que el cerebro humano puede acumular una cantidad equivalente a 100 trillones de palabras distintas. Esto significaría aprender una palabra por segundo durante un millón de años. Por supuesto, no utilizamos más que una fracción de ese potencial. En una vida de 70 años, acumulamos una cantidad de aproximadamente un trillón de palabras. (Gordon Graff, ‘Chemical Memory for Instant Learning,’ *Science Digest*, Septiembre de 1973.)

* Swami Sri Yukteswar.

De pequeño yo estaba interesado en la construcción de edificios. Mi primer intento de construir en esta vida fue la renovación de una pequeña cabaña de barro en Calcuta, cuando era muy pequeño. Este interés era mayor que otros puesto que yo había construido muchos edificios en mi encarnación en Inglaterra. Recuerdo tantas experiencias de otras vidas! Aunque no he tomado nunca clases de música en esta vida, he podido tocar muchos instrumentos indios y hasta me han dicho que podría haber sido un gran músico. Esta aptitud es el resultado de conocimiento que he llevado conmigo desde el pasado. Si te analizas a ti mismo, recordarás experiencias de tu infancia que son indicativas de vidas anteriores.

Selecciona Sólo los Buenos Hábitos de tus Vidas Anteriores

Los hábitos se distinguen entre los que son creados en esta vida y aquellos que traemos de vidas anteriores. Muchos hábitos creados en esta vida son resultado de la influencia de hábitos de vidas pasadas. En esta encarnación, he alimentado solamente aquellos hábitos que eran buenos. A base de deshacerme desde mi infancia de aquellos hábitos perjudiciales he conseguido librarme de ellos y llegar a ser libre.

A través del uso correcto de la memoria podemos reproducir aquellas experiencias en vidas pasadas que son beneficiosas para el incremento del conocimiento en esta vida. Recordando los buenos y los malos efectos de pasadas experiencias, somos capaces de discriminar y librarnos de hábitos que nos causan dolor y sufrimiento en esta vida. Todos debemos ser capaces de hacer esto.

En la memoria del hombre están los buenos y los malos hábitos que él ha creado. Están todos presentes en su cerebro, tanto si los recuerda como si no. Cada vez que haces el bien, la memoria de ese hecho se almacena en tu cerebro, así como cuando haces daño a alguien. Cualquier cosa que hayas hecho a los demás, ya sea buena o mala, será ‘recordada’. Tus acciones presentes están, siendo influenciadas inconscientemente por estas acciones del pasado. Cuando una buena persona con buenos hábitos del pasado hace una buena acción, la influencia de su bondad del pasado provoca que esa acción se transforme inmediatamente en un buen hábito. Comprométete a librarte de las malas tendencias del pasado y del presente. Intenta recordar sólo tus buenas acciones. Incluso una pequeña parte de bondad, no importa en qué encarnación, no se pierde nunca. Utiliza esos buenos recuerdos para influenciar tus acciones presentes. Advierta a los demás, del mismo modo, de su bondad potencial.

Olvida los Errores Pasados

Evita hacer hincapié en las malas acciones que hayas cometido. Ahora ya no te pertenecen. Olvídalas. Es la atención lo que crea el hábito y la memoria. Tan pronto como colocas la aguja en el tocadiscos, este empieza a sonar. La atención es la aguja que hace sonar el disco de las acciones pasadas. Así que no pongas tu atención en pasadas malas acciones. Apártalas de tu memoria e intenta no repetirlas nunca más.

Reflejar las cosas negativas no es el propósito de la memoria del hombre. Algunas personas siguen recordando todo el sufrimiento que les costó una operación por la que pasaron hace años! ¿Por qué repetir esas experiencias? Recordar deliberadamente esas experiencias es un mal uso de la memoria y un pecado contra tu alma. Si alimentas recuerdos desagradables las llevarás contigo en el futuro, y eso no es bueno para ti. Si sientes un fuerte odio por una persona y cada día recuerdas ese sentimiento, te va a costar encarnaciones borrar ese resentimiento. Convertirse en la víctima de una memoria llena de malos recuerdos es peligroso. Olvida las malas acciones pasadas y los sentimientos vengativos, recuerda sólo lo bueno.

Pocas personas en este mundo intentan conscientemente desarrollar los potenciales de la mente, el cuerpo y el alma. El resto son víctimas de las circunstancias del pasado y sólo recuerdan cosas como. 'Soy un tipo nervioso' o 'Soy un pecador'.

En nuestro interior reside el poder de cortar con la espada del conocimiento las cadenas que nos atan o, por el contrario, seguir atados.

Dios ha dado el poder a todo el mundo de actuar de acuerdo con su voluntad. Nunca impongas tu voluntad a otra persona, pero si deseas persuadir a alguien de que haga lo que tú crees que es mejor para él, influénciale con el amor. Cuando Gandhi estaba en Sudáfrica, fue apuñalado y casi muere. Los oficiales, naturalmente, pretendieron perseguir al asaltante, pero Gandhi rechazó la idea. 'No,' dijo, 'si le metéis en la cárcel se convertirá en un enemigo mayor. Le enviaré mi amor.' Cuando el asaltante escuchó el perdón de Gandhi, se convirtió en su discípulo.

Concéntrate en lo Bueno y en lo Verdadero

Prácticamente todo el mundo conoce esas figuras en que tres monos ilustran la máxima, 'No ver el mal, no escuchar el mal, no hablar el mal.' Yo quiero enfatizar algo más positivo: 'Ved aquello que es bueno, escuchad aquellos que es bueno y hablad aquello que es bueno.' Y también oled, probad y sentid aquello que es bueno; pensad en lo que es bueno y amadlo. Si continuamente añadís cosas buenas a lo que recordáis, entonces recordaréis la mayor bondad, que habéis olvidado, y que es Dios. En la memoria despierta de Dios residen las llaves a la libertad.

Usa tu memoria para recordar lo que eres –el alma inmortal- y olvida el perjudicial recuerdo de la mortalidad. Esta es la razón por la que Self-Realization te recuerda constantemente la verdad: tú eres Espíritu. Cada mañana, repite: 'Yo no soy el cuerpo; quiero recordar mi verdadera naturaleza del alma, invisible e intangible Espíritu.' Durante el día, tus hábitos mantienen el falso recuerdo de tu limitado ser; pero por la noche el ángel celestial del sueño te recuerda tu forma divina. Dios te da el sueño, en el cual pierdes felizmente la conciencia de tu cuerpo., para recordarte que eres el Espíritu, y tu naturaleza es la bienaventuranza.

Métodos para Desarrollar la Memoria

Es cierto que la capacidades mentales del hombre se heredan de acuerdo con el karma del pasado, pero la memoria puede ser cultivada. Diversas prácticas pueden ayudar en este aspecto:

La dieta juega un papel importante. La leche fresca y el yogur son apropiados para agilizar la memoria. Comer demasiado la afecta. Un exceso de grasa en las comidas dificulta la digestión y acaba afectando a la memoria. Las comidas fritas y con demasiada grasa deben ser comidas con moderación y sólo en pocas ocasiones. Evita los derivados del cerdo. La memoria puede ser arruinada por su exceso.

Las duchas frías son beneficiosas para la memoria y para los nervios. Refrescar los nervios es beneficioso para la calma mental. Una mentas calmada se convierte en un instrumento para reproducir experiencias con mayor claridad.

Ser demasiado activo sexualmente perjudica a la memoria y a los nervios, consumiendo su poder en mayor grado que cualquier otro factor. Aquellos que tienen autocontrol pueden desarrollar un extraordinario poder de memoria. Un ejemplo de este caso fue la extraordinaria memoria de Isaac Newton, que vivía en celibato.

La memoria puede ser también desarrollada haciendo un esfuerzo consciente para recordar cosas que has aprendido o sabido. Intenta recordar detalles de experiencias pasadas.

Otro método para desarrollar el poder de la memoria es golpearse suavemente la cabeza con los nudillos.

Aprende a hacer cualquier cosa con profunda atención y concentración, pero no seas como esas personas que aplican tanta concentración que acaban preocupándose en exceso por los detalles más nimios. Muchas personas llevan a cabo sus tareas sin pensar apenas en ellas; no siempre saben lo que están haciendo!

Escribir prosa o poesía desarrolla la memoria. Deberías ser capaz de recordar rápidamente lo que has escrito si has puesto suficiente atención y sentimiento.

El estímulo de sentimiento que acompaña algunas experiencias te ayuda a recordarlas. Cualquier cosa que hayas hecho o experimentado con profunda emoción podrá ser recordada con facilidad. Incluso un hombre con poca memoria recuerda sus penalidades.

Por último, intenta sólo recordar cosas buenas del pasado; nunca hagas un mal uso de la memoria para traer malos recuerdos al templo de tu conciencia. Mantén ese templo puro con el recuerdo de Dios. No dejes que los malos recuerdos invadan ese santuario. Deja entrar a los ángeles de la bondad. Sólo hay felicidad en el templo divino del alma que hay en tu interior. También hay bondad; y lealtad, esperanza, coraje, paz y alegría. Todas esas cualidades puedes almacenar en tu templo interior recordando sólo lo bueno.

Recuerda que Eres uno con el Espíritu

Si mantienes tu mente, tu cuerpo llenos de buenos recuerdos, el mayor bien de todos, Dios, vendrá a permanecer a tu lado. Recordando las buenas experiencias del pasado recordarás eventualmente tu unión con el Espíritu. Recordarás que llegaste del Espíritu hasta esta caja de huesos que es una cárcel de enfermedades y problemas. Apártate de la conciencia mortal. Recuerda que eres uno con el Espíritu. Sigue recordando y expande ese recuerdo. No existe un final en tu conciencia; todas las cosas están resplandeciendo como estrellas en el firmamento de tu ser. Entonces te darás cuenta de que tu memoria se ha convertido en intuición, la mirada infalible del alma. Ya no tendrás que hacer el esfuerzo para recordar algo, porque la memoria se ha transmutado en intuición omnipresente. En esa omnisciente luz divina no sólo podrás recordar – te darás cuenta de que eres el Espíritu Infinito.

Armonizando Métodos Físicos, Mentales y Espirituales de Curación

Sede Central de Self-Realization Fellowship, Los Angeles, California, 4 de Enero de 1940

Esta tarde quiero hablaros sobre la curación ahora que la inspiración pasa a través de mí. Aquellos que sufren por algún problema físico sienten que el dolor no va a acabar, mientras que aquellos que no están convalecientes creen que nunca van a enfermar. Si tienes buena salud, sé agradecido; y cuando veas a alguien que tiene problemas, piensa, 'Por la gracia de Dios, yo estoy bien.' La maquinaria humana es imperfecta, y así pues no es muy fiable. Aún y así, podéis ver cómo aguanta durante años. ¿Habéis visto alguna vez un coche que dure tanto como un cuerpo humano? De todos modos, esta maravillosa máquina que ha creado Dios es de todo menos perfecta.

Debemos conocer las características de la maquinaria humana. Del mismo modo que un coche necesita gasolina, agua y electricidad, el cuerpo también necesita líquidos y sólidos que actúan igual que la gasolina y el agua. Para utilizar estos elementos, la energía de la vida –*prana*- debe estar presente. Esta es la electricidad. Sin esta vida-electricidad no podrías digerir la comida o asimilar el oxígeno. Puedes compara el cuerpo con la batería de un coche; los dos requieren electricidad para producir energía. Una batería es mejor, ya que cuando se agota puedes volver a recargarla. El cuerpo no.

El estómago es la parte más débil de la maquinaria humana, y a menudo es de la que más se abusa. Cuando la digestión funciona mal, permitiendo así comer demasiado o mal, provoca todo tipo de problemas en el cuerpo. Normalmente, cuando te miras al espejo por la mañana, piensas que todo funciona bien. No te das cuenta de los venenos que almacenas en tu interior. Si no aprendes a deshacerte de ellos, y tu cuerpo no puede almacenarlos por más tiempo, comienzan las enfermedades. En la dieta americana, el envenenamiento por las proteínas, es usualmente el mayor problema. En el Este, la dieta es a menudo baja en proteínas, pero en el Oeste es demasiado abundante, porque coméis demasiada carne. Uno de los efectos de las proteínas indigestas –además de los problemas de corazón y el cáncer- es que las toxinas atacan a la membrana nasal y te hacen susceptible de coger un resfriado.

Los resfriados afectan adversamente al cuerpo e incluso obstruyen la mente impidiéndote pensar con claridad. Los resfriados son extremadamente perjudiciales para la meditación de los yoguis, impidiendo la correcta práctica de las técnicas de *pranayama*[*]. Así pues, Satán parece deleitarse atacando las zonas de la nariz y la garganta. Todos aquellos que necesitan su voz, tales como cantantes u oradores, son más susceptibles de tener problemas de garganta porque son más o menos susceptibles, y ese miedo mental hace que le sea más fácil a Satán establecerse allí. Así que cuando un resfriado empieza a extenderse por la nariz, debéis pararlo inmediatamente. Si no lo haces, se extenderá rápidamente por la garganta y los pulmones. ¿Sabéis por qué? El calor del cuerpo pierde el equilibrio.

Hablando de resfriados voy a daros unos consejos prácticos: hacer gárgaras diariamente con agua con sal es bueno para prevenir los resfriados, así como una

[*]Ver glosario.
** *Prana*, o sutil energía vital (Ver glosario)
*** Ayuno ocasional de dos o tres días comiendo frutas y zumos tiene un efecto limpiador del cuerpo. Durante un resfriadoes mejor no tomar zumos cítricos, ya que producen un exceso de mucosidad. Ayunar durante más de tres días es algo que debe realizarse bajo la supervisión de un experto. Aquellos que sufran de algún defecto orgánico deben ayunar solo bajo la supervisión de un médico experimentado en el campo.

dieta equilibrada y ejercicio. También es bueno tomar el Sol de diez a quince minutos al día (Dependiendo de la intensidad del Sol y de la sensibilidad de tu piel). Si coges un resfriado, es mejor pararlo cuando está en la nariz antes de que se extienda por el cuello y el pecho. La mejor manera de tener el resfriado bajo control es ayunando. No hay nada que acabe con un resfriado más rápido que el ayuno. Si puedes ayunar durante veinticuatro horas, el resfriado seguramente desaparecerá. Pero si el resfriado es crónico, debes comer muchas frutas y vegetales, toma también el aire y la luz del Sol. Mucha gente cree que es bueno beber mucho agua cuando se resfrían. Es bueno si tienen fiebre o congestión. De otra forma, mucho agua hará que se active en exceso la membrana mucosa. Una de las peores cosas que puedes hacer cuando estás resfriado es beber cosas calientes. El calor te hará sentir bien durante un momento, pero expandirá las células y desestabiliza sus funciones normales. Tampoco bebas bebidas frías.

Si coges un resfriado de pecho, humedece una toalla en agua muy caliente y empapa el pecho con ella. Entonces seca el área mojada con una toalla seca. Repite esto cinco veces, dos o tres veces al día. Cubre bien el pecho después del tratamiento.

Estos son los métodos básicos para prevenir o superar un resfriado.

A pesar de las precauciones y los remedios, los resfriados y demás enfermedades a veces duran mucho y a veces desaparecen enseguida. La razón de este hecho puede ser kármica. La curación de una enfermedad depende en su mayor parte de la condición kármica de cada uno –la suma total de los efectos de acciones pasadas- además del antídoto tomado para esa enfermedad. Algunas personas creen que como nuestro karma nos predestina a sufrir, debemos aceptarlo sin hacer nada para evitarlo. Pero no está bien ser fatalista. Intentar ayudarte y después rendirse porque no consigues resultados inmediatos es de locos, ya que cada esfuerzo que tú haces te permite romper el patrón kármico. 'Dios ayuda a aquél que se ayuda a sí mismo.'

Los Tres Métodos Básicos de Curación

Las leyes físicas, mentales y espirituales de curación son leyes de Dios. La división creada por los que defienden cada método es el resultado de la ignorancia. Cada uno de los métodos da resultado cuando lo practicas correctamente. ¿Por qué negar que los médicos pueden curarte? ¿O que la fe puede devolver la salud? ¿O que la mente puede curar? La grandeza de Lahiri Mahasaya residía en el hecho de que él no era parcial. Era equilibrado. Nunca ridiculizó a los doctores; de hecho, muchos discípulos eran doctores. Lahiri recetaba a veces unas hierbas a un discípulo, y a otros les decía simplemente, 'Estás bien.'* Ocasionalmente les recomendaba que visitasen un médico. Eso dependía de la naturaleza de dicha persona.

Conozco algunas formas de usar simples hierbas que son muy efectivas para sanar el cuerpo. Así podéis ver cómo hay diversos métodos curativos, y la barrera entre los sanadores físicos y mentales es innecesaria. Así pues debes confiar en los médicos, ya que comprenden el mecanismo del ser humano mejor que cualquier inexperto.

Pero al mismo tiempo no debes depender solamente de las pastillas, sino que debes aprender a apoyarte en el poder de la mente. Es de ignorantes no reconocer el efecto de lo material en el cuerpo, así como negar el efecto de la mente sobre este. Si dependes demasiado de los medicamentos, la mente no funcionará. Es mejor aprender a utilizar el poder superior de la mente. Pero si no

* Muchos ejemplos de cómo Lahiri Mahasaya curaba a la gente de este modo se describen en la *Autobiografía de un Yogui.*

sabes cómo operar con la mente, el camino adecuado es el de confiar en métodos materiales hasta que desarrolles el poder de tu mente.

Los seguidores de Self-Realization Fellowship no niegan ninguno de los tres métodos –físico, mental o espiritual. Aceptamos la verdad tanto si la descubre la ciencia médica como si lo hace la ciencia mental. Tan solo decimos que en algunos casos la ciencia médica trabaja mejor, y en otros, la ciencia mental es mejor – dependiendo enteramente del individuo.

El método espiritual de curar mediante el poder de Dios es el más grande, y puede ser instantáneo. Pero si tu karma no es bueno y te falta fe, tomará un cierto tiempo hasta que los poderes de Dios puedan actuar a través de tu cuerpo y mente. Incluso si piensas que eres receptivo, no solamente por pensarlo es posible que lo seas. Un granjero puede pensar que su tierra es fértil. El planta semillas en el campo, pero no desarrollan plantas, porque el granjero no comprobó la fertilidad del campo antes y tampoco lo puso a punto para plantar. Pensando simplemente que eres receptivo para ser curado puede no ser suficiente. Probablemente haya algo de chatarra mental alojada en la mente subconsciente. Solo cuando el subconsciente, la supraconciencia interna y la mente consciente externa están convencidas, podrás ser sanado por las plantas de la vida.

La Fuerza Mental lo es Todo

Al analizarlo definitivamente vemos como la fuerza mental lo es todo. Tu cuerpo, tu casa, la luz del Sol, todo lo que posees – todo eso no es nada más que pensamientos concentrados. Supón que te pones a dormir y sueñas que andas por un jardín. De repente, una serpiente te ataca y te muerde en la pierna. Comienzas a sentir un terrible dolor. Entonces te llevan a un médico que te da un antídoto y gradualmente empiezas a sentirte mejor. No hay más dolor. Entonces, ¿Qué ha sucedido en ese sueño? Disfrutaste del jardín, experimentaste miedo y dolor, apreciaste la sensación de bienestar después de usar la medicina, y aún y así todo eso no eran más que los frutos de tus pensamientos en ese sueño. Cuando te despiertas dices, ‘Oh Dios mío...no hay ningún mordisco en mi pierna. No me han dado ningún antídoto. ¿Qué me ha sucedido?’ Todo ha sido producto de tus pensamientos.

En el sueño, la serpiente, el mordisco, el dolor, todo parecía tan real. Para curar el mordisco del sueño tuviste que tomar un poco de medicina de ensueño. Pero no había ninguna diferencia entre el dolor y la medicina. Tan solo eran pensamientos distintos. Pero tu imaginación les dio tanta fuerza que incluso sentiste dolor cuando fuiste mordido por la serpiente. Y cuando tomaste la medicina en el sueño, sentiste un gran alivio para el dolor.

De forma similar, estás soñando este sueño finito y este cuerpo físico, y tienes que admitir la relativa realidad de todas las cosas que están sucediendo. No puedes decir que todo es una ilusión y no ser afectado por ella mientras sueñas el sueño cósmico. El cuerpo existe en este sueño de la creación, y mientras tú estés en el cuerpo, debes admitir su existencia. No puedes decir que la materia no es real. Es real, relativamente. Si no fuese así, uno podría beber veneno y no ser afectado por él. Pero la persona ordinaria que toma un veneno muere. Es una locura para él creer que la materia no es real. Está en una ilusión.

Un hombre en la Costa Este me habló de una mujer que se jactaba de su superior convicción de la irrealidad de la materia. ‘El fuego es una ilusión,’ dijo. ‘No puede dañarme.’ El no dijo nada. Pero un día vio su oportunidad; tomó el atizador y lo calentó en la chimenea, después lo acercó a su espalda. Ella gritó, ‘¿Por qué lo has hecho?’ El respondió tranquilamente, ‘Bueno, el fuego es una ilusión. Tu cuerpo es una ilusión. El dolor es una ilusión. ¿Cómo iba yo a saber que podía hacerte daño con un atizador caliente?’ Ella se enfadó mucho. Pero él probó su teoría: mientras estás en la ilusión, no puedes decir que la materia no es real.

Cuando te duele una parte del cuerpo es muy difícil darse cuenta de que el cuerpo es una ilusión. Así que no seamos fanáticos. Debemos proceder moderadamente y, gradualmente, desarrollar nuestra fuerza de voluntad y el poder de nuestra mente hasta que lleguemos a un estado en el que podamos percibir que todo en este mundo es el sueño de Dios.

La Mente Funciona Si Sabes Cómo Controlarla

La mente es realmente extraña. Cuando está bien, está bien aunque el resto del mundo opine lo contrario. Y cuando está mal, ni siquiera el poder de la opinión mundial detrás de ella bastará para hacer que esté bien. Si quieres ver cómo funciona la mente, debes tenerla bajo control. Sin una mente controlada no podrás hacer nada de lo que te estoy explicando. Esto requiere un desarrollo gradual. El poder de la mente no es un tema sencillo. Trabaja muy sutilmente. Entender su sutileza es conocer su poder. La mente actúa en todas las cosas. Si conocieras el secreto del funcionamiento de la mente, verías que esto es cierto.

Una vez, una estudiante de mis clases en Mineápolis me pidió ayuda. Había tenido un accidente de coche. Su mano estaba mutilada y su dedo pulgar estaba desencajado. Ella no podía doblarlo. Los doctores no habían podido hacer nada por ella. Ante toda la audiencia, cogí su mano y estiré el pulgar. Entonces pudo moverlo. Su mano se había curado. Al día siguiente, como muestra de gratitud, me trajo una generosa donación para ayudar a que esta empresa fuese adelante. De este modo podéis ver como el poder mental trabaja; pero también debe de haber fe – y ella tenía fe.

No es el deseo de Dios que el médico mental y el físico estén enfrentados. Los dos trabajan con las leyes de Dios. El cuerpo no es más que mente en acción. No hay diferencia entre cuerpo y alma, tan sólo en sus distintas manifestaciones. En su forma elemental, H_2O es invisible. Condensados, estos gases se transforman en agua, un líquido. Del mismo modo que H_2O puede aparecer como hielo y agua, la mente puede aparecer en forma de cuerpo y vida. La mente* es el alma; la vida o *prana* es la mente 'líquida'; y el cuerpo es mente más basta o 'sólida'. Una filosofía simple, pero una realización difícil de obtener.

Con el poder de la mente puedes efectuar cambios en el cuerpo mismo. ¿Quién sino tu mente le da fuerza a tu cuerpo? Mediante la estimulación sana de tu cuerpo puedes hacer sentir mejor a la mente. Mediante la estimulación de tu vida, puedes hacer que tu mente y tu cuerpo se sientan mejor. Están todos relacionados entre ellos. Debido a ello, mucha gente cree que necesita beber para sentirse feliz; pero cien botellas de vino no pueden crear la alegría tóxica que puede producirse mediante el poder de la mente – y sin efectos devastadores.

La mente te permite hacer todo lo que quieras, pero primero debes experimentar pequeñas cosas antes de desarrollar totalmente ese poder. Si no trabajas constantemente para desarrollar la mete no intentes de repente depender totalmente de ella. Nunca menosprecies los efectos de la mente sobre el cuerpo, pero recuerda que debes entrenar gradualmente hasta que descubras que ese poder funciona. La gente que siempre toma medicinas se convierte en alguien dependiente de estas y de los médicos. Y aquellos fanáticos que rechazan la ayuda médica se infligen un gran daño. No serás perdonado por la ignorancia de las leyes de Dios; sufrirás las consecuencias. Usa el sentido común.

* En el contexto de esta charla, la palabra 'mente', se utiliza en un sentido amplio, que vendría a significar la conciencia humana: el alma y sus poderes inherentes de inteligencia, voluntad y sentimiento. Cuando se diferencian, la palabra 'mente' tiene una connotación limitada que se refiere a la conciencia de los sentidos – como un espejo, recibe y refleja las impresiones de los sentidos, los cuales son interpretados por la inteligencia y se responden a través de la voluntad.

Conocer y usar pequeños remedios como poner yodo en una herida para que no se infecte es algo bueno. ¿Por qué correr el riesgo de que se infecte diciendo que la mente lo curará? Cuando te rompes un dedo, ¿Te lo cura la mente? El sentido común te impulsa a inmovilizarlo para que vuelva a colocarse en su sitio. En ambos casos es la mente la que cura las heridas; los remedios de sentido común simplemente colaboran y respaldan las leyes que promueven el proceso curativo cuando la mente aún no está totalmente desarrollada.

La Mente Puede Producir Buenos y Malos Resultados

La mente es muy compleja, puede producir tanto buenos como malos resultados. Recuerdo una vez que mi hermana tenía la garganta irritada. Nunca había visto una infección tan terrible. Ella no podía comer. Me dijo, 'Por favor, haz algo para ayudarme.'

Yo le dije, 'Es tu mente la crea esta irritación.' Le traje comida y le dije que comiese. Ella no se daba cuenta de mi mano en su cuello mientras le enviaba el poder de mi pensamiento. Pero cuando empezó a comer no sintió ningún dolor. Estaba muy contenta por haberse curado.

Después de que yo me fuese, ella se levantó y fue a mirarse al espejo. Cuando vio que las úlceras aún estaban en su garganta, el dolor volvió y ella su puso a gritar.

Cuando volví a la casa y vi que estaba llorando le pregunté, '¿Qué has hecho?'

'Me he mirado la garganta,' me respondió.

Yo le dije, 'Vi tu garganta en perfecto estado a la luz de Dios, y es por eso que te encontraste bien. Pero viste tu herida y es por eso por lo que estás sufriendo.' Entonces le dije, 'Bebe esta agua.' Ya que su mente era receptiva, pudo tragarse el agua y se puso bien otra vez. No volvió a mirarse la garganta.

La mente requiere un trato especial. En las enfermedades mentales –las cuales son alimentadas por pensamientos equivocados- la mente puede promover una rápida curación, cuando su poder se aplica correctamente.

En otra ocasión, la mujer de un buen amigo en Long Island vino a verme. Su garganta se había paralizado como resultado de un accidente. 'No puedo comer nada,' me dijo. 'Tengo que alimentarme a través de un tubo.'

Le pregunté, '¿Puedes beber leche?'

'No,' me respondió. 'Tan pronto como intento beber líquidos se produce un espasmo en mi garganta y no puedo tragarlos.'

'Pero está todo en tu mente,' le dije. 'No puedes irte de aquí hasta que no te hayas bebido un vaso de leche.'

Ella sonrió. Yo pedí que me trajeran un vaso de leche.

'Ahora bébelo!' le dije con firmeza.

A causa de los pensamientos limitadores de su mente, inculcados por los médicos y las experiencias pasadas, ella estaba convencida de que no podía beber. Pero mi pensamiento era más fuerte. Después de todo, los nervios y las células están controlados por la mente. Pero la suya estaba tan contaminada por la duda que creía firmemente que no podía beber. Así, los primeros tragos fueron expulsados de su boca. Ella estaba segura de que yo me equivocaba.

Entonces le dije, 'Hablaba en serio; no te irás hasta que no bebas la leche.'

‘Es imposible,’ respondió; pero usé mis pensamientos para contrarrestar los suyos. Lo volvió a intentar y esta vez lo consiguió. Se había curado.

El Hombre Está Hipnotizado por la Ilusión

Como puedes observar, este es un mundo de maya, ilusión, y el hombre permanece hipnotizado por esa ilusión. Nuestra mente nos convence de muchas limitaciones. Alguien dice, ‘Debo tomar un café.’ Otro dice, ‘Necesito mi jugoso bistec,’ etcétera. Es un mundo de locos. Lo veo tan claramente. Pero sigo las normas – hasta el momento que quiero, entonces digo, ‘¡Fuera reglas! Es la mente la que manda.’ Y funciona.

La muerte y la vida eran una realidad para mí, pero ahora ya no me parecen reales. Nunca he nacido, pero en mis sueños terrenales he nacido muchas veces. Tampoco he muerto nunca, aunque he soñado que moría muchas veces. En esta encarnación puedo dormir y soñar que nazco en Inglaterra como un rey poderoso. Entonces muero y sueño que soy un devoto. Entonces vuelvo a morir y nazco como un abogado de éxito. Muero otra vez y renazco como Yogananda. Pero todo son sueños. Esto es lo que quiero decir. Solía divertirme mucho descubriendo mis pasadas reencarnaciones. Pero eso ha perdido su encanto. Son solamente sueños. Cuando descubrí que todo son pensamientos de Dios, todos estos sueños todo el tiempo, adquirieron un significado diferente. Dios puede disolver estos sueños en cualquier momento y volverlos a traer con mejores formas. Pero nada se borra de la Mente Infinita; cada sueño queda grabado eternamente.

La ilusión es tan fuerte que es difícil creer que es una ilusión cuando tienes necesidades y no tienes dinero para hacerlas frente. Es difícil creer que este mundo es *maya* cuando estás enfermo y sufres. Pero cuando constantemente mantienes tu mente en Dios, te darás cuenta de que este mundo es Su sueño.

Es por eso que la India no nos preocupamos demasiado por la curación física y sí por la curación de la ignorancia del alma. Curar la ignorancia del alma –es decir, apartar la ilusión que cubre el alma- es la mayor de las curaciones, porque esa curación es duradera. Y cuando cures el alma, te darás cuenta de que el cuerpo no es más que el armazón en el que reside el alma.

El Sufrimiento Puede Servir para el Bienestar de los Demás

Aunque San Francisco sanó a muchas personas, él no se preocupaba de su propio cuerpo, ya que no significaba nada para él. Pero eso no quiere decir que su alma estuviese sufriendo. A él no le importaba limpiar las condiciones kármicas del cuerpo, porque él absorbía el karma de los demás para curarles y crear fe en Dios. El no se atribuía ese poder curativo o la gloria a sí mismo. Cuanto más quieras hacer saber a la gente lo maravilloso que eres, menos serás. Cuanto más intentes demostrar tus poderes de la mente y hacer de ello un espectáculo para mostrarlos, menos poder mental tendrás. Ante tu propia conciencia y el Señor todopoderoso debes permanecer inmaculado, libre de egoísmo, y entonces El te dará fabulosos poderes y experiencias.

Nadie puede escapar al sufrimiento. Incluso Jesús sufrió. Aunque no tuvo que pasar por ninguna enfermedad, sufrió en la cruz ya que tomó los pecados o karma de otros.

El médico que se dedica a curar a los demás de enfermedades no debe preocuparse por su propio bienestar. Por ejemplo, mi cuerpo estará sujeto a problemas físicos, no porqué haya transgredido, sino porque he tomado el karma de muchas personas. Justo antes de Navidad, me torcí la pierna y la articulación de la rodilla. Además, ayer tropecé con una piedra y lo empeoré más, tanto que tuvieron que

llevarme de habitación en habitación en una silla. Aún y así podéis ver cómo hoy estoy aquí y la pierna no me duele. ¿Cómo puede ser? Gracias al poder mental. De todas maneras, mi caso es diferente. He entregado mi cuerpo a Dios, y cualquier cosa que quiera hacer con él será bienvenida. Aunque esta pierna me ha traído problemas desde Navidad, cuando es hora de venir aquí, Dios se lleva todo el dolor sin que yo se lo pida. Los devotos me pidieron que no viniese porque mi rodilla estaba muy mal. Pero aquí estoy. A través de la gracia de Dios he bajado tres tramos de escaleras andando para poder estar esta noche con vosotros.

Despertad en Dios Para Libraros de la Ilusión

Este es el mejor camino – depended más del Señor. El poder de Dios es supremo. La clave a Su poder curativo es creer en Su poder ilimitado, y al mismo tiempo daros cuenta de que el cuerpo es un sueño y no le prestéis demasiada atención. Tomad el cuidado necesario del cuerpo y después olvidáos de él. Esto es a lo que Cristo se refería cuando dijo: 'No hagáis demasiado caso al cuerpo...' Estad siempre vigilando al Señor para que así os pueda mostrar que el mundo es Su sueño. Sed razonables y vivid en el pensamiento de que Dios os librará de las ataduras del cuerpo, pero sin menospreciar este. Ese es el estado perfecto. Es por eso que Cristo dijo: 'Destruid el templo (el cuerpo) y en tres días lo reconstruiré. El sabía que todo estaba en la mente.

Con mucha gente, la sugestión del karma es tan fuerte que no pueden entender este principio divino. ¿Cuánto tiempo va a pasar a través de este proceso de autohipnosis? Krishna enseñó: '¡Apártate de este océano de sufrimiento, Arjuna!' Sé uno con el Señor Supremo. Despierta en Dios. Tan pronto como lo hagas no sentirás más miedo.

El cuerpo que antes me pareció tan real ya no significa nada para mí. A veces veo mi cuerpo y me doy cuenta de que es un sueño dentro de otro sueño – el sueño de este cuerpo dentro del sueño de este mundo. Pero tan pronto como miro en el interior y veo el Espíritu, el sueño se acaba.

Puedes ejercitar los poderes mentales para poder curar y entonces verás un nuevo problema. ¿No preferirías hacer el esfuerzo supremo de sentarte en el regazo de Dios y ver que el cuerpo es un sueño, y que tú permaneces intocado por las enfermedades y el dolor, la vida y la muerte? No sufrirás más a no ser que, cómo San Francisco, estés dispuesto a ayudar a los demás.

A lo mejor esto es demasiado profundo para que puedas concebirlo. Pero puedes entender esta analogía: Dos personas están soñando por separado que se encuentran en un hospital. Una se cura y la otra sigue enferma. La primera piensa, '¡Qué feliz soy!. La otra piensa, '¡Qué desgraciado soy!' Pero cuando se despiertan del sueño, ambos descubren que se encuentran bien. En realidad no existe ni enfermedad ni salud. La ilusión produce estas experiencias. Tan pronto como te des cuenta de que todo es el pensamiento condensado de Dios, entonces no te importará este juego suyo. Te habrá despertado del sueño de la dualidad, el sueño de la enfermedad y la salud.

Una Curación Milagrosa

Solía hacer muchas curaciones al principio, pero acabé descubriendo que la gente sólo quería curaciones físicas. Cuando estaban curados, ya no volvía a verles nunca más. Poca gente se interesa por la curación del alma, que dura siempre. La alegría de la existencia material viene y se va. La alegría de la existencia espiritual nunca se agota.

Os explicaré una experiencia única que me ocurrió: mientras estaba en la India en 1935, la mujer de uno de mis amigos de la infancia se puso muy enferma. Me pidió que fuese a verla, pero yo le dije, 'Por favor, no me pidas eso. Haz lo que

yo te diga y ella se pondrá bien.' El continuó insistiendo pero yo le repetí las mismas palabras.

Fue a casa, siguió mis instrucciones y la fiebre desapareció. Pero el día siguiente a las tres en punto volvió la fiebre. Cada día, a esa misma hora, la fiebre volvía a aparecer. Mi amigo vino y me dijo, 'Por favor maestro, haz algo.'

Yo le dije, 'Dios la curará.'

El insistió,' Si vienes una vez, ella se curará.'

Yo acepté. Pero cuando fui a la casa, la fiebre pareció hacerse aún más violenta.

Unos pocos días después, yo estaba a punto de marcharme, cuando el marido llegó, llorando, 'Mi mujer se muere!' Me senté en el coche y recé profundamente. Tan pronto como me puse a rezar, supe que mis ruegos habían sido escuchados. Conducimos hasta su casa. Había casi veinticinco personas allí presentes. Ella yacía aparentemente muerta, pero yo toqué su pecho; entonces sus pies empezaron a moverse. Abrió los ojos, se movió y me miró con una sonrisa en su boca. Es una de las cosas más maravillosas que he visto en mi vida. Se había curado mediante el poder de Dios, y no volvió a tener fiebre.

Simplemente hablo para explicar las glorias de Dios. Cuando conocéis a Dios, nunca os dais la gloria a vosotros mismos. Su marido había oído que yo podía curar a las personas, pero yo trataba de hacer que tuviese fe en el poder ilimitado de Dios. Su curación requería fe. Sin la cooperación de la mente y la fe, no puede haber sanación. Cuando vio que su mujer no se curaba, no pudo creer más en mí. Yo estaba contento porque no quería que creyese en mi poder, sino en el de Dios. Cuando el marido vio la curación milagrosa a través de la bendición de Dios, se convenció de Su poder y comprendió que Dios estaba poniendo a prueba su fe.

Tened más Fuerza Mental

Debéis desarrollar un poder mental que os permita permanecer delante de cualquier adversidad, inamovibles. Si amáis a Dios debéis tener fe y estar preparados para hacer frente a las pruebas que se os pueden presentar. No temáis por el sufrimiento. Mantened la mente positiva y fuerte. Vuestra experiencia interior es lo que realmente importa.

La visión que tiene Self-Realization es que en las cosas simples uno debe usar los remedios de sentido común para cuidar del cuerpo. Gradualmente debes desarrollar la mente para poder depender más de su poder, y así estar mejor cada día. Piensa sólo cosas positivas, incluso ante circunstancias contradictorias. Practica la calma mental en tiempo de dificultades. No prestes demasiada atención al cuerpo para darte cuenta de que no eres el cuerpo, sino el alma. Aprende a ayunar durante tres días. Cuando pienses que no debes comer, desiste. Estos son los caminos para desarrollar el poder mental. Por encima de todo, Meditad cada día. Debéis entrar en contacto con Dios para ser conscientes de lo que os he explicado, para así apartar para siempre la ilusión de vuestra alma.

Si vives con el Señor, serás curado de las ilusiones de la vida y la muerte, de la salud y la enfermedad. Siento el amor de Dios. No temas nada. Sólo en el castillo del Señor hallaremos protección. No hay un refugio de alegría más seguro que en Su presencia. Cuando estás con El, nada puede tocarte.

El Poder Mental Puede Ayudarte a Perder o a Ganar Peso

Templo de Self-Realization Fellowship,
Encinitas, California, 2 de Junio de 1940

He elegido este tema en particular porque alguien se ha dado cuenta de que he perdido mucho peso –casi veinte kilos en menos de cuatro meses- y me ha preguntado si había estado enfermo.

Existen causas que afectan nuestra condición física que son desconocidas por la mayoría de médicos y científicos, los cuales creen que el cuerpo está sólo gobernado por las leyes de la bioquímica. La larga historia de la naturaleza del cuerpo implica algo más que fisiología, anatomía y nutrición. Lo que os explico proviene de mi propia experiencia; y si recordáis estas cosas, te ayudarán de verdad.

No penséis que es inevitable que alguien con una tendencia a pesar mucho o a permanecer demasiado delgado , no tenga salud; o que la causa es necesariamente física. Por ejemplo, ¿Por qué algunas personas delgadas comen cinco comidas al día y no engordan? Cuando un niño yo quería ganar peso porque en la India, donde hay mucha gente delgada debido a la desnutrición, está bien considerado pesar mucho. Solía comer todo aquello que engordara, pero aún y así seguía sin ganar peso. Entonces mi gurú Sri Yukteswar cambió mi forma de pensar, y a partir de ese día mi cuerpo tomó otro rumbo. Ante el sortilegio del gurú, mi cuerpo parecía un palo con un coco en la parte de arriba. A partir de ese momento siempre he sido grueso.

Si tienes una tendencia a engordar, no culpes sólo a tus hábitos de comer. La mente tiene mucho que ver con ello. Debes entrenar a tu mente para no tener tendencia a ser grueso o delgado. Es bueno ser flexible, y así poder engordar o adelgazar a tu voluntad.

Por supuesto no debes ignorar las reglas de la dieta, a no ser que poseas una fuerza mental divina. Si quieres perder peso o evitar ganarlo hay algunos puntos que debes recordar. Uno de ellos es: nunca bebas agua, leche o demás líquidos durante la comida. Es mejor tomar fluidos media hora antes o dos horas después. Cuando el peso de tu cuerpo Omenta, las células se vuelven sedientas. Es extraño cómo los mayores deseos que tenemos son para aquello que más nos perjudica. Beber muchos zumos y agua ayuda al cuerpo a mantenerse libre de enfermedades; simplemente no los bebáis durante las comidas.

Tomad un vaso de leche entre comida y comida; os ayudará a manteneros con buena salud, porque la leche suple todos los elementos que son necesarios. Pero evitad la crema que hay en ella - tomad leche desnatada.

Otro punto importante consiste en tomar frutas frescas y vegetales. Apartad el azúcar, las féculas y la comida frita. Está bien si comes estas cosas alguna vez, pero no debería convertirse en un hábito diario. Recuerda que el exceso de fécula en la dieta es perjudicial. Cuando tienes ganas de comer algo dulce, lo mejor que puedes hacer es comer fruta. Para conseguir una nutrición extra, tomad nueces trituradas mezcladas con zumos u otras bases.

Tu cuerpo necesita proteínas, pero demasiadas proteínas son peligrosas para tu cuerpo. No crees el hábito de comer demasiada carne, porque creará veneno en tu organismo. Otra regla importante es la de evitar comer grasas; aún y así, un poco de aceite de oliva cada día mantendrá las articulaciones en plena forma.

En general debes seguir una dieta moderada que te abastezca de todo lo necesario, y debes comer lo que el cuerpo necesite. Este es el modo de estabilizar el peso. De modo que comed menos y haced más ejercicio para tonificar los músculos. Nunca dejéis que los músculos abdominales se debiliten. Siempre resulta un buen ejercicio tensar los músculos abdominales.

Cuando intentes perder peso no seas demasiado ansioso. Hay mucho peligro en el hecho de intentar perder peso demasiado deprisa.

Un peso excesivo es perjudicial para todo el cuerpo, desde los pies hasta el corazón. Por cada medio kilo de peso hay una milla de vasos sanguíneos que deben ser abastecidos por el corazón. Aún y así, te sorprendería ver cómo la mente puede compensar cada función del cuerpo. Swami Trailanga de la India pesaba ciento cincuenta kilos y aún y así poseía la reputación de haber vivido trescientos años*. El podía hacer eso porque vivía a mediante el poder mental.

Piensa en Estar Delgado

La mente hará lo que tú quieras**. Además de una dieta adecuada debes *pensar* en estar delgado. Hubo un tiempo en el que yo intentaba adelgazar por todos los métodos posibles, pero aún y así no observaba ningún cambio en mi peso. Entonces pensé: 'Señor Cuerpo, ¡Usted está jugando conmigo! Algunas personas tiene tendencia a ser delgadas y algunas tienden a engordar. Si quiero perder peso ¿Por qué no adoptar esa tendencia? ¿Por qué debo estar siempre pensando en la dieta?' Llegué a impacientarme de verdad conmigo mismo, de modo que dije '¡Come!' y empecé a comer con normalidad. Relajé mi mente, pero impuse este pensamiento: 'Estás perdiendo peso.' Me aferré con tenacidad a ese pensamiento. Entonces empecé a ver que estaba perdiendo peso. Muchas veces comí incluso comidas con grasas, y aún y así seguía adelgazando. El pensamiento estaba establecido de tal forma en mi mente que el cuerpo iba expulsando todo el peso que no era necesario para mi bienestar. Cuando alcancé algo más de ochenta kilos estabilicé mi cuerpo para mantener ese peso.He seguido comiendo con toda normalidad y nunca he sobrepasado ese peso.

Hasta que puedas conseguirlo con la sola ayuda del poder mental, perder peso debe basarse en la combinación del poder mental, ejercicio y una dieta adecuada. Debéis saber que cuando apliqué el poder de la mente dejé incluso de hacer ejercicio, aunque seguí haciendo los Ejercicios de Energetización***, y seguí comiendo con normalidad; pero mi cuerpo seguía sin engordar. Permanecía igual. Y aunque perdí mucho peso, mi piel seguía estando firme y resistente. Así podéis ver cómo el poder de la mente tiene mucho que ver con el hecho de ganar o perder peso. Lo importante es concentrarse en el pensamiento adecuado.

Hay algunas personas que comen todo lo que quieren y aún y así no engordan, sin ningún esfuerzo consciente. Esto se debe a que sus cuerpos ya están estabilizados en esta vida como resultado de sus correctos hábitos de comer en pasadas encarnaciones. De esta forma, ni engordan ni adelgazan. Pero esto no

* Paramahansa Yogananda escribió en su *Autobiografía de un Yogui*: 'El renombre de Trailanga está tan extendido que pocos hindúes negarían la posibilidad de alguno de sus asombrosos milagros. Si Cristo volviese a la Tierra y caminase por las calles de Nueva York desplegando sus poderes divinos, causaría la misma admiración que Trailanga despertó hace años en los callejones de Benarés. Trailanga enseñó a los hombres que la vida no dependía de ciertas condiciones. Demostró que él vivía a través de la conciencia divina: la muerte no podía tocarle.'

** En estos tiempos, la capacidad de la mente de cambiar y controlar procesos fisiológicos ha aumentado el interés de la ciencia por estos cambios. Un estudio de remisión 'espontanea' de cáncer realizada por el Dr. Carl Simonton, los pacientes de este tratamiento, sin importar qué consideraban como causa de su curación, creían sin dudarlo que ésta había tenido lugar. En su libro *Piensa Que Estás Delgado*, Frank J. Bruno avanzó que el hombre, con su capacidad de pensar y reflejar sobre su comportamiento, puede pensar literalmente que está delgado y conseguirlo.

***Un sistema único para recargar el cuerpo descubierto por Paramahansa Yogananda en 1916 y impartido a estudiantes de las lecciones de Self-Realization Fellowship.

significa necesariamente que tengan la correspondiente salud o vitalidad, o que puedan ignorar las reglas de la buena salud. Te has construido una cierta estabilidad física en tus pasadas vidas, pero debes seguir manteniéndola y aplicar los principios de la vida sana. Si ignoras las leyes fisiológicas ahora, tendrás que pagar por ello en el futuro.

Mi mensaje es que he podido demostrar, por cualquier medio, que el poder de la mente funciona. Cuando seguía dietas no funcionaba, pero al aplicar el poder mental puede perder o ganar peso a mi voluntad. Vosotros también debéis aprender a controlar vuestro peso con la voluntad: Obedeced las leyes de la correcta dieta; comed fruta fresca y verduras y comed menos grasas, féculas y azúcar; bebed mucha agua y demás líquidos, pero no durante las comidas y, por encima de todo, tened en cuenta que poseéis un perfecto control de vuestro cuerpo.

Cada mañana y noche, afirmad profundamente: 'Soy el amo de este cuerpo. Me obedecerá sin importar lo que yo coma. Cualquier tendencia a engordar o a adelgazar debe desaparecer.'

No Seas un Fanático de las Dietas

Lo que debéis hacer es equilibrar vuestra dieta y entonces olvidaros de ella. De vez en cuando es bueno romper con la dieta. Si tienes un gran deseo por una comida que no es especialmente buena para ti, no seas delicado; cómetela. Pero no hagas un hábito de esto. Muchas personas se quejan continuamente de su comida. ¿Cuál es la utilidad de un cuerpo que se queja continuamente? Tu cuerpo debe ser tu sirviente, no dejes que te esclavice. Pensad en el poder de la mente; debéis saber que es el que repara tu cuerpo. Debéis vivir a través de ese poder mental.

¿Cómo creéis que la vaca permanece fuerte y sana comiendo sólo hierba? A partir de ella extrae todos los elementos que necesita. De acuerdo, hay buenos elementos en la hierba, pero el principal factor es que la mente de la vaca ha sido condicionada por el proceso evolutivo, y su cuerpo responde de acuerdo con ese hecho. Vosotros tenéis una ventaja sobre la vaca, porque podéis enviar órdenes a vuestra mente de acuerdo con vuestra voluntad. Es entonces cuando cualquier cosa que la mente afirme, el cuerpo lo hará.

Esencialmente, todo lo que tú creas necesario para mantener tu cuerpo es una ilusión. Yo sé con total seguridad que la mente es el poder supremo; creará cualquier cosa que el cuerpo necesite. Pero hasta que adquieras ese conocimiento, usa el sentido común. Es de sabios obedecer las leyes de la salud de Dios, y creer sin ninguna duda que la mente es la fuerza suprema. Eres tú el que has creado tu presente condición física, y tienes el poder de mantener tu cuerpo en perfecto estado de salud. Si falta algo de hierro en mi sistema, me concentro en el hierro y mi sistema es corregido. Cuando tu cuerpo está bajo tu control, obedecerá cualquier orden que le dictes a través de la poderosa sugestión de tu mente.

La voluntad de Dios era lo suficientemente fuerte como para crear el universo entero. Tu pequeño cuerpo es producto de esa voluntad divina. Tu mente es una expresión de la misma voluntad, y cada vez que haces una fuerte sugestión sobre el bienestar de tu cuerpo, o incluso sobre tu destino, sucederá. Recuerda, el pensamiento es el capataz de esta máquina de la creación. A través de tus pensamientos puedes alcanzar cualquier objetivo que te propongas.

Cómo Trabajar Sin Cansarse

Extraído de una charla del 28 de Marzo de 1940

Trabajar sin cansarse es un deseo universal de la humanidad. Algunas personas pueden trabajar duramente sin cansarse mucho; otros se cansan rápidamente. A falta de otra causa, se suele asumir que aquellos que tienen abundante energía han nacido fuertes; y aquellos que se cansan con facilidad han nacido débiles. Hay algo de razón en esta teoría, es cierto que nuestra energía normal es el resultado de causas congénitas o hereditarias que arrastramos desde el momento en que nacemos. Pero cuando empezamos a comprender el ser humano, nos damos cuenta de que no es un organismo físico simple. En su interior se hallan muchos poderes cuyo potencial emplea en mayor o menor grado para acomodarse a las condiciones de este mundo. Su potencial es mucho mayor de lo que las personas normales creen.

El hombre aprende a trabajar con cualquier tipo de energía que esté bajo su poder, normalmente sin saber de dónde proviene. El sólo sabe que cuando está cansado necesita descansar o comer y beber algo, ya que sabe que estas medidas le ayudan a recuperarse. Generalmente es cierto que una persona cansada se siente mejor después de comer algo, pero al cabo de los años llega un momento en que la comida o el reposo ayudan a recuperar las fuerzas. Es entonces cuando observamos que algo sucede al cuerpo que hace que las fuentes materiales de la vida nos fallan. Así pues, deberíamos analizar y comprender la fisiología del cuerpo, para así saber cómo se recupera y de qué fuentes extrae la energía y la fuerza.

Lo que más popularmente conocemos como fuente de energía para el cuerpo es la comida, que consiste en sólidos y líquidos. Cuando estos se hallan en el estómago, la maquinaria del cuerpo los convierte en sustancias químicas simples y, finalmente, en energía. Los sólidos pueden ser convertidos en líquidos, los líquidos en gas, y el gas en energía. Así pues, cualquier tipo de comida, ya sea sólida o líquida, es esencialmente energía. La fatiga significa que demasiada energía ha sido desperdiciada; debe ser recuperada, y tomando algo de comida es una fuente para recuperar la energía.

Dios creó en la naturaleza una gran variedad de vegetales comestibles, frutas y demás comidas, todo aquello necesario para el hombre. El hombre no puede hacer brotar un grano de trigo, y aún menos una nueva fruta o planta. Sólo Dios puede hacer esto. El hombre sólo puede modificar aquello que ya existe, tal y como hizo Luther Burbank.

Gustos Cultivados Contra Instintos Naturales

Dios también dio el agua a los hombres; y leche para alimentarle, tanto en la vaca como en la madre humana. Desde el momento de su nacimiento, el hombre busca instintivamente estas fuentes naturales de sustento. El impulso del hambre fomenta el impulso para comer. Si Dios no nos hubiese dado el impulso del hambre no comeríamos.

El hombre pervierte inconscientemente su sentido natural del hambre y el gusto a través del mal uso de estos. La teoría según la cual el hambre es el resultado del hábito de comer es cierta, al menos de las personas codiciosas. La codicia es el hambre mental. Si uno vive con naturalidad, no tiene deseos de comer algo más que una dieta normal. El apetito anormal creado por la avaricia acaba con muchas personas. Durante la era del Imperio Romano se celebraban grandes banquetes. Una sala especial estaba destinada para que después de comer se pudiese ir a vomitar para así poder continuar comiendo. ¡Eso es el paradigma de la codicia!

Podemos observar todo tipo de excentricidades en el hombre cuando este se convierte en un agresor de su propio bienestar a través del mal uso de los sentidos. Cuando el hombre olvida el propósito de una acción y se decanta por la acción mediante la cual el fin debe ser conseguido, está cometiendo un grave error. El hambre y el gusto fueron dados al hombre para ayudarle a seleccionar la cantidad adecuada de comida para mantener su cuerpo sano; pero los malos hábitos de comer y vivir han distorsionado el instinto natural de la dieta, creando preferencias que no son siempre las mejores para ellos. Algo que sabe bien y satisface el estómago no tiene por qué satisfacer las necesidades del cuerpo. Dado que la comida es una importante fuente de energía para el cuerpo, es mejor asegurar un buen suministro de energía a través de una dieta apropiada. En una comida hervida, muchas de las vitaminas han sido destruidas; te cansarás fácilmente de ese tipo de dieta. La comida fresca es mejor puesto que todas las vitaminas están allí. Muchas vitaminas se destruyen a causa de los procesos de cocinar o enlatar. Así pues, una comida con estos elementos predominantes no puede ser suficiente para nutrir las necesidades del cuerpo.

El estómago y el aparato digestivo destilan los elementos químicos y los distribuyen a través de los distintos tipos de células de todo el sistema. El cuerpo está compuesto de varios elementos químicos, y deberías ver que tu dieta se recarga de estos elementos cada día. Una buena dieta debería proporcionar el mayor número de estos elementos con cada comida. Come suficiente proteínas, muchas vitaminas y minerales, algunas grasas y aceites y algunos carbohidratos naturales (pero poca fécula refinada y azúcar).

La Fruta Fresca y las Verduras son Vitales Para la Salud

La proteína de la carne no es la única fuente vital de energía. Algunas de las sales minerales que se hallan en la fruta y las verduras son también fuentes de energía importantes. Un gran plato de carne te dará mucha energía, cierto, pero la preponderancia de la carne en la dieta dejará de darte fuerza. Un exceso de proteínas pesadas te puede producir una indigestión. Una causa de fatiga y enfermedad. El exceso, al igual que la falta de proteínas, es perjudicial.

Si quieres librarte de la fatiga, uno de los remedios es el de comer adecuadamente. Recuerda que la carne puede darte fuerzas momentáneamente, pero también llena tu cuerpo de veneno. Comiendo comidas sin preparar te cansarás menos y tendrás, por consiguiente, una mayor reserva de energía. Cuando te sientas cansado bebe un zumo de naranja o piña; te dará mucha energía. Las frutas enteras, así como las verduras, son incluso más nutritivos que los zumos que de ellos se extraen, pero mucha gente no se preocupan por tomarlos de esta manera. Una excelente fuente de energía es el zumo de naranja con algunas almendras mezcladas. También las nueces son más fácilmente asimilables en combinación con el zumo de naranja.

Recuerda que es importante beber líquidos en abundancia. Cuando el agua no está disponible, los zumo frescos, el agua de los cocos y las sandías proporcionan un excelente suplemento y un sustituto parcial. En el futuro, cada vez más gente beberá zumos de fruta para su propio beneficio.

No olvides incluir algo de leche y mantequilla en tu dieta. La leche debería tomarse antes o después de las comidas; mejor no la tomes con otras comidas. La leche tiene buenas propiedades laxantes, pero produce una propensión a la mucosidad que no es buena para aquellos con sinusitis. El zumo de naranja también puede ser irritante para aquellos con problemas de resfriados. Muchas personas con este problema han notado una mejoría al dejar de tomar zumos durante un tiempo. Y aunque el limón tiene excelentes cualidades desinfectantes, agravan de la misma forma la sinusitis.

No hay nada más satisfactorio que el pan hecho del trigo fresco. Aunque las personas con tendencias flemáticas deben evitar la fécula, el pan hecho con trigo entero y convenientemente tostado, debería tomarse.

El estreñimiento es otra causa de fatiga. Si estás estreñido, usa algún tipo de laxante natural. Si mantienes tu cuerpo libre de venenos no te sentirás fatigado. Son los venenos en tu cuerpo los que te hacen sentir fatigado.

Cualquier tipo de droga te hará sentir fatigado, tal y como el opio acaba con las ganas de trabajar de los adictos. No quieren hacer nada más que dormir y soñar.

Una forma importante de eliminar la fatiga es conservando la vitalidad sexual. La persona soltera debe controlarse y las parejas casadas deben moderarse en sus relaciones sexuales. La vitalidad física y mental se pierde a través de la promiscuidad.

El Ejercicio Acaba con la Fatiga

Haz ejercicio cada día. La falta de ejercicio causa fatiga; el ejercicio regular acaba con la fatiga. Cuando haces ejercicio gastas algunas energías, pero recibes mucha más – a menos que hagas demasiado ejercicio. El ejercicio apropiado revitaliza el cuerpo; el exceso de ejercicio causa fatiga. El cuerpo debería ser cargado sólo con la energía que puede asimilar. Por ejemplo, 2000 voltios de energía fundirán una bombilla ordinaria, pero no una que esté preparada para soportarlos. Del mismo modo, el cuerpo absorbe una cantidad beneficiosa de energía a través del ejercicio apropiado, pero el exceso de ejercicio causa fatiga ya que crea toxinas demasiado rápidamente como para que las pueda controlar el organismo.

Después de los cuarenta años deberías tener cuidado con los ejercicios para los que no estés preparado convenientemente. Caminar es bueno, y nadar es excelente; pero el ejercicio extenuante debería ser evitado. Sólo causará mayor fatiga. Si gradualmente refuerzas tu cuerpo puedes disfrutar del ejercicio arduo, pero una persona con los hábitos sedentarios de toda una vida no debería intentar ser un acróbata a los sesenta, ya que quemará su organismo.

Dormir lo suficiente ayuda a darte energía. Seis o siete horas de sueño deberían ser suficientes. Después de ese tiempo no duermes; sólo drogas el cuerpo. Pierde energía en vez de acumularla. Duerme diez horas y te sentirás vacío de energía. No querrás trabajar durante el resto del día, sólo harás el vago.

La fatiga puede ser contrarrestada mediante la oxigenación. Cuando estés cansado, en vez de ir a la cocina a por un bocadillo, sal al exterior durante diez o quince minutos y exhala e inhala profundamente. Después de ese tiempo sentirás cómo tu fatiga ha desaparecido.

Si tuvieses que ayunar durante un día, y cada hora salieses al exterior a respirar aire puro, exhalando lo que es perjudicial para ti e inhalando oxígeno, no perderías ninguna comida al fin y al cabo. Al principio te parecerá difícil poder satisfacer a tu cuerpo sin comida, pero al cabo de un tiempo descubrirás que puedes tomar del oxígeno toda la energía que necesitas.

Lahiri Mahasaya y otros maestros sabían cómo operar la ley que hace que la comida sea innecesaria para mantener al cuerpo. Pero él solía decir que el hecho de comer servía a un buen propósito, ya que Dios ha creado comida en cantidad y variedad, y porque el hambre es una parte del plan que hace que el espectáculo cósmico siga adelante.

Evita Malgastar la Energía

La energía es continuamente malgastada en actividades inútiles y hábitos impropios. Cuando estás en paz usas poca energía, pero cuando te enfadas o te emocionas, usas mucha energía. El cuidado adecuado es necesario para utilizar una máquina delicada; la misma consideración debe ser aplicada a la maquinaria del cuerpo.

Cuando trabajas, empleas tus músculos, el sistema nervioso, la mente, los pensamientos, los sentimientos y las percepciones espirituales. La corriente de energía es necesaria en todas estas áreas para cualquier tipo de trabajo. Cuando corres, utilizas cuatro o cinco caballos de potencia. Si no hubiese gravedad, no sentirías el peso de tu cuerpo y no gastarías energía. Cuanto más pesa tu cuerpo más energía gastas. Una buena razón para no engordar.

La batería de una silla de ruedas eléctrica puede cargar con su ocupante unas quince millas antes de quedarse sin energía. ¿Nunca te has parado a pensar que la batería de tu cuerpo está cargando este vehículo físico todo el tiempo? Su energía no sólo potencia el movimiento de tus extremidades, sino todas las demás acciones. Cuando estás hablando, usas los pensamientos así como la fuerza muscular, y pensar requiere energía. Sin ella no puedes pensar o transformar pensamientos en palabras. Cuando piensas profundamente quemas una gran cantidad de energía y acabas con las reservas del cerebro. Imaginemos que tienes sesenta pensamientos por minuto. En un mes, considerando que cada día estás consciente durante dieciocho horas, tendrías alrededor de dos millones de pensamientos. En una vida de sesenta años habrías producido más de un billón de pensamientos. Después de tantos pensamientos, una persona moriría; la energía del cerebro proveniente de la comida y las reservas cósmicas se habría agotado. Cuando calculamos la cantidad de energía que utilizamos para pensar deberíamos sorprendernos de que vivamos tantos años! Aún y así, a través del reemplazo de la energía podemos vivir más tiempo y de forma más eficiente.

Existen dos fuentes de las cuales el hombre obtiene energía para su cuerpo: a través de la comida (la cual incluye el oxígeno) y a través de la médula, o 'boca de Dios'*. La energía que obtenemos se distribuye por las células del cuerpo y lo que sobra va al cerebro en espera de poder ser utilizado.

La comida es sólo una fuente de energía secundaria. El mayor flujo de energía proviene de la energía cósmica inteligente que rodea al cuerpo y es omnipresente en todo el universo. Se acumula en el cerebro a través de la médula. Esta energía inteligente es la 'sustancia' básica de la materia. Algunos experimentos científicos conducidos por el doctor Crile** han demostrado que los cerebros de vacas muertas continuaban emanando una corriente considerable. En la muerte, la energía cósmica pierde solo el canal fisiológico del sistema nervioso.

El Secreto de la Vitalidad

Le lleva horas al cuerpo el hecho de convertir la comida en energía, pero cualquier cosa que estimule tu voluntad genera energía instantáneamente. La voluntad toma la vitalidad del centro electroprotónico de las células del cuerpo y de la reserva del cerebro, donde se almacena la energía destilada de la comida. La voluntad también toma energía de la fuente cósmica que entra en tu cuerpo a través de la médula.

El secreto de la vitalidad es, de este modo, conservar la energía que tienes y almacenar nueva energía a través de la fuerza de voluntad. ¿Cómo? Primero debes actuar con voluntad. Si vale la pena hacer una cosa, también vale la pena hacerla

*Ver medula en glosario.
** El Doctor George Washington Crile (1864-1943) fue un cirujano del ejército que dedicó su carrera a la investigación de la vida. Insatisfecho por las explicaciones que daba la fisiología y la bioquímica, creó la Fundación Clínica de Cleveland, donde investigó durante 22 años hasta que pudo formular su teoría 'radio-eléctrica' del proceso vital.

con voluntad. Cuando trabajas con voluntad tienes más energía, porque no solo usas las reservas de tu cerebro, sino que atraes un flujo cósmico de energía a través de la médula. Una mujer preparando una cena para su amado está feliz y llena de vitalidad; pero si está obligada a cocinar cuando no quiere, se siente cansada desde un principio.Recordad: *La voluntad atrae energía.*

El sistema de los Ejercicios de Energetización que enseña Self-Realization, se basan en el principio de usar la voluntad para atraer energía de la fuente cósmica y distribuir esa energía entre los trillones de células de nuestro cuerpo. Tomamos la mayor parte de la energía a través de la reserva física del cuerpo - energía destilada de la comida, el oxígeno y los rayos del Sol. No tomamos suficiente energía a través de la fuente cósmica invisible con el uso consciente de la voluntad.

La Voluntad y la Energía Van Juntas

Hay una diferencia entre la voluntad aplicada conscientemente y la imaginación. La imaginación es la concepción de algo que uno desea que se manifieste. Imaginando día y noche que uno siente vitalidad, ganarás algunas fuerzas, ya que la imaginación requiere al menos un pequeño grado de voluntad. Pero si *deseas* vitalidad, la vitalidad está allí al instante. Supón que estás enfadado y atacas a alguien; la voluntad, estimulada por la emoción, toma energía para esa acción; pero inmediatamente después, la reserva de energía se vacía y te quedas sin vitalidad. Pero si de una forma positiva deseas energía para tu cuerpo y aplicas el principio de los ejercicios de energetización de Self-Realization Fellowship, el control consciente de tus fuerzas, puedes obtener energía ilimitada de la fuente cósmica. Ya que el cuerpo es una simple acumulación de células, si necesita energía y tú utilizas tu voluntad para crearla, el cuerpo se recarga automática y continuamente. La voluntad es el mecanismo que permite entrar en tu cuerpo a la energía cósmica. Como el cuerpo no es más que un conjunto de células, si necesita energía y tú energizas tu cuerpo con tu voluntad, esas células son recargadas instantánea y continuamente. La voluntad es el interruptor que permite entrar a la energía proveniente de las fuente cósmica al interior del cuerpo.

La voluntad es entonces un potente factor a la hora de mantener el vigor. Si te convences de que eres viejo, la voluntad se paraliza y te vuelves un anciano. Nunca digas que estás cansado; paraliza la voluntad. Di, 'Mi cuerpo necesita un descanso.' No podemos permitir que el cuerpo dicte sus limitaciones al alma. En la voluntad del alma reside todo el poder. La voluntad es luz, ya que la luz fue la primera manifestación de la voluntad de Dios*. Los científicos discuten sobre si la luz procede de la materia o es al revés. La Luz llegó en primer lugar y constituye la estructura esencial de la materia.

De este modo debemos darnos cuenta de que la voluntad y la energía van juntas. Es una fórmula muy simple. Hemos sido condicionados a creer que la energía proviene sólo de las fuentes materiales, y eso hace que no tomemos energía de la fuente cósmica, que responde instantáneamente a la voluntad

Si aprendes el método de Self-Realization mediante el cual usas tu voluntad para tomar energía directamente de la fuente cósmica, no sufrirás fatiga nunca más. Aquellos que me conocen saben que no duermo más de tres horas por la noche; y si alguna vez no duermo, no lo encuentro a faltar. Puedo permanecer despierto durante días sin sentirme fatigado. Cuando estaba escribiendo *Susurros de la Eternidad*** estuve cinco días sin dormir y mi cuerpo no lo notó.

Debes despertar tu voluntad. Cuando empieces a tomar energía del Infinito, necesitarás menos comida y menos horas de sueño. Empezarás a elevarte por encima de los métodos de sustento materiales. No debes estar limitado por las

* 'Y dijo Dios, Que se haga la luz: Y la luz se hizo. Y Dios vio la luz, y vio que era buena.' –Genesis I:3-4.
** Un libro de inspiración espiritual publicado por Self-Realization Fellowship.

leyes materiales. El método mágico de trabajar sin fatigarse consiste en el uso de la fuerza de voluntad. Cuando puedes tomar energía de la reserva cósmica, puedes tomar el desayuno o irte sin tomarlo, y no notarás ninguna diferencia; no sentirás que te falta nada. Estarás por encima de esa conciencia.

El Amor Es uno de los Mayores Estimulantes de la Voluntad

Cualquier cosa que haga, la hago con el mayor amor que hay en mí. Intenta esto y verás como la fatiga no existe realmente. El amor es uno de los mayores estimulantes de la voluntad. Bajo la influencia del amor, la voluntad puede conseguir cualquier cosa. Puedes demostrar esto en tu vida si aprendes a depender más en el poder de la voluntad. Tu cuerpo no necesitará ocho horas de descanso, con seis tendrá suficiente, y con una sola comida al día y algo de fruta también. Siempre permanecerás en buen estado. A través de la Gracia de Dios yo me siento igual –y me veo casi igual!- como me he sentido a lo largo de estos diecinueve años que he estado en el país. Yo obedezco las leyes de la naturaleza tanto como puedo; no soy un fanático ni nada de eso; pero creo en el poder de la voluntad. He demostrado que funciona.

Cuando estoy con la gente, me relaciono con ellos con la mayor alegría; y cuando estoy solo, estoy solo con la misma alegría. Cuando trabajo, trabajo con la mayor voluntad y felicidad. No importa cual sea tu trabajo, hazla con alegría y voluntad. Si no lo haces, lo único que estás haciendo es acabar con tu vitalidad. Y recuerda ser siempre sincero. A través de la sinceridad puedes trabajar con los demás con mayor armonía. Desarrolla la sinceridad as mismo tiempo que desarrollas el poder de voluntad.

Haz algún trabajo creativo cada día. Escribir es bueno para desarrollar la habilidad creativa y la fuerza de voluntad. Yo siempre intento conseguir algo nuevo. Ser creativo es más difícil, desde luego, que seguir una existencia mecánica, pero cuando tu voluntad lucha con ideas nuevas, se refuerza mucho más. Cuando se vuelve aún más fuerte, tanto que puede realizar cambios no sólo en tu cuerpo, sino en el universo, tu voluntad se ha convertido en voluntad divina. Ese poder de la voluntad divina es al que Jesús se refería cuando dijo: 'Si tenéis fe, y no dudáis, no sólo podremos hacer lo que hemos hecho con esta higuera, sino que le diremos a la montaña: sal de ahí y cae al mar; y así será.'* ¿Por qué no? El Señor está haciendo girar toneladas de universo sólo con Su voluntad –voluntad divina. No te veas como un débil mortal. Increíbles cantidades de energía están ocultas en tu cerebro; tienes suficiente energía en un gramo de tu carne para abastecer a la ciudad de Chicago durante dos días. ¿Y dices que estás cansado?

Una rueda giratoria genera corriente eléctrica. Cuando tu fuerza de voluntad gira entorno a una idea crea una corriente de energía que puede ser usada para curar, materializar objetos ante ti, o hacer cualquier tipo de cambio en la estructura atómica del universo.

Cuando tu voluntad se fortalece, unida a la voluntad divina, puedes, tal y como dijo Jesús, mover montañas y lanzarlas a la profundidad del océano. Nuestra voluntad es una parte de la voluntad divina; y cuando desarrollamos la voluntad que está en nuestro interior, podemos crear universos, y podemos demostrar que no hay muerte, no hay desfallecimiento, sino que toda la materia es energía eterna. Entonces no puede haber fatiga.

El propósito de la vida es hallar a Dios. Bajo ninguna circunstancia permitas que las limitaciones mortales y las humillantes experiencias del engaño te sepulten bajo los hábitos humanos. Usa tu determinación para liberar a tu voluntad, y

* Mateo XXI:21.

aprende a controlar tu cuerpo y el universo. En el desarrollo de tu voluntad se halla la habilidad de descubrir la imagen de Dios que se oculta en tu interior.

Cómo Librarse del Sentimiento de Preocupación

Templo de Self-Realization Fellowship,
Encinitas, California, 12 de Mayo de 1940

La preocupación es un estado psicofísico de conciencia en el cual te sientes atrapado en sentimientos de desesperación y aprehensión de los que no sabes librarte. Tal vez estás preocupado por tu hijo, o por tu salud, o por el pago de un seguro. Si no hallas una solución rápida, empiezas a preocuparte por la situación. ¿Y qué es lo que obtienes? Dolor de cabeza, nerviosismo y problemas cardíacos. Dado que no te analizas profundamente, no sabes cómo controlar tus sentimientos o las condiciones que se ponen en tu contra. En vez de perder el tiempo preocupándote, piensa positivamente sobre el problema y cómo resolverlo. Si quieres librarte de un problema, analiza con calma las dificultades, marcando los pros y los contras del problema; entonces determina qué pasos debes dar para conseguir tu objetivo.

Si no tienes dinero, te sientes abandonado; el mundo entero parece ir en tu contra. Pero la preocupación no va a proporcionarte la solución. Toma esta determinación: 'Voy a remover el mundo para conseguir mi parte correspondiente. Para mantenerme tranquilo, el mundo debe satisfacer mis necesidades.' Toda persona que ha realizado un trabajo, aunque sea retirando maleza de los campos, ha hecho algo importante en la tierra. ¿Por qué debería alguien quedarse sin su porción correspondiente del botín de la tierra? Nadie debe quedarse sin.

El dinero crea un deseo por el poder y, demasiado a menudo, convierten a aquel que lo posee en alguien desalmado con respecto a los que no tienen dinero. La acumulación de riquezas está bien si aquel que lo hace tiene la intención de ayudar a los demás. El dinero es una bendición en manos de los generosos, pero una maldición en manos de los avariciosos. Yo conocí a un hombre en Filadelfia que poseía diez millones de dólares, pero nunca le dieron la felicidad; sólo le reportaron desgracias. El oro nos ha sido otorgado para usarlo, pero no pertenece a nadie salvo al Divino Espíritu. Cada hijo de Dios tiene derecho a utilizar el oro de Dios. Nunca admitas tu derrota y reclama tu derecho a él.

Éxito o Fracaso se Determinan en tu Mente

Dios te hizo Su hijo. Tú has hecho de ti un mendigo. Si te has convencido a ti mismo de que eres un pobre mortal, y dejas que todo el mundo te convenza de que no puedes conseguir un trabajo, entonces has entregado a tu mente el decreto de que estás acabado. Ni el destino ni la voluntad de Dios te hacen pobre o preocupado: el éxito y el fracaso se forjan en tu propia mente. Incluso contra la opinión negativa del resto de la sociedad puedes abrirte paso si utilizas el don divino que todo lo consigue y piensas que no hay dificultades para ti; sentirás que un poder secreto divino se apodera de ti y verás cómo el magnetismo de ese poder te abre las puertas del éxito. No te quejes de tu presente estado y nunca te preocupes. Si no te preocupas y haces el esfuerzo adecuado, permanecerás siempre tranquilo y hallarás un camino para alcanzar tu objetivo.

Recuerda que cada vez que te preocupas utilizas un freno mental; y al luchar contra esa resistencia fuerzas excesivamente tu mente y tu corazón. Nunca intentarías conducir tu coche con el freno de mano puesto, ya que sabes que dañarías el mecanismo. La preocupación es el freno de las ruedas del esfuerzo. Nada es imposible a menos que creas lo contrario. La preocupación puede convencerte de que es imposible hacer aquello que pretendes conseguir.

La preocupación gasta tiempo y energía. Usa tu mente para realizar esfuerzos positivos. Es mejor ser un tipo materialista y conseguir algo que ser un vago; el vago es abandonado por el hombre y por Dios. Muchas fortunas han sido

amasadas por gente emprendedora, pero no hagas del dinero el criterio de tu éxito. Muchas veces no es el dinero, sino la habilidad creativa ejercida para conseguirlo lo que produce la satisfacción.

Es una locura intentar escapar de tus preocupaciones, ya que dondequiera que vayas, tus preocupaciones irán contigo. Debes aprender a enfrentarte con tus problemas sin miedo y con la conciencia tranquila, tal y como yo lo hago.

Ahora ya no tengo que hacer más plegarias para mi alma o mi cuerpo, ya que he conseguido la seguridad eterna de Dios. Eso es suficiente. Para mí, rezar sería como dudar. Mi conciencia está tranquila, puesto que no he hecho nada malo a ningún ser humano. Sé que esto es verdad. Ser capaz de decirse a uno mismo, 'No he hecho daño a nadie,' es ser la persona más feliz de la tierra.

Cuando pienso en todas las almas que tienen fe en mí –no a través de la ceguera emocional, sino a través de la inteligencia y la razón- sé hasta qué punto he sido bendecido. De todas las posesiones, la que más aprecio es la verdadera amistad. Ser un amigo para todos. Incluso si tu amor y confianza es traicionado por algunos, no te preocupes. Siempre sé tú mismo; eres lo que eres. Es la única forma sincera de vivir. Aunque no todos quieran ser tus amigos, tú debes ser amigo de todos, nunca esperes nada a cambio. Yo entiendo y quiero a todo el mundo, pero nunca espero que a cambio ellos sean mis amigos y me entiendan. En al fuerza de este principio estoy en paz conmigo y con el mundo y nunca siento una razón para preocuparme.

La Lección que Hemos Venido a Aprender en la Tierra

El tesoro de la amistad es tu posesión más preciada, porque va contigo más allá de esta vida. Todos los verdaderos amigos que has hecho volverás a hallarlos en la casa del Padre, ya que el amor verdadero nunca se pierde. Por otro lado, el odio tampoco se pierde. Cuandoquiera que odies, irás atrayendo a ti mismo ese odio hasta que te sobrepongas a ese intenso sentimiento.

El amor dura poco a menos que sea amor divino. Es lo que sucede con los amantes que se prometen amor eterno bajo la plateada Luna y después ésta se ríe de sus calaveras y dice, '¡Cómo mintieron! ...su amor no ha sido para siempre.' Pero si el amor que sientes en tu corazón no es de esta tierra, no es de este mundo; si has alcanzado el amor para todos en las bases de la amistad divina; si amas a los demás por lo que son y no para tus fines, habrás alcanzado y expresado el divino amor de Dios. Desarrollar el amor puro e incondicional entre el marido y la esposa, padre e hijo, amigo y amigo, entre uno mismo y los demás es la lección que hemos venido a aprender en la tierra.

No debes odiar ni a tus enemigos. Nadie es totalmente malo. Si escuchas a alguien tocando el piano y oyes una nota incorrecta, te inclinas a juzgar como malo todo el piano. Pero el error reside en una sola nota. Arréglala y verás cómo el piano está perfecto. Dios vive en el interior de todos sus hijos. Odiar a alguien es como negar a Dios. Este mundo es el laboratorio de Dios. Nos quemamos en el fuego de la experiencia mortal para que así nuestra divina inmortalidad, que está enterrada bajo los escombros de nuestra conciencia, pueda ser revelada. Ama a todos, guarda silencio y no te preocupes por nada.

Entrega tus problemas a Dios. Cuando te preocupas, eso se convierte en tu funeral, y lo preparas tú mismo. Tú no pretendes ser enterrado vivo por tus sufrimientos. ¿Por qué sufrir y morir cada día a causa de tus preocupaciones? No importa a través de qué estás pasando, recuerda que siempre hay alguien que está sufriendo cien veces más que tú. No te consideres tan desafortunado, ya que así te

derrotas a ti mismo apagando la omnipotente luz de Dios que está siempre intentando ayudarte.

Simplemente pensad en las vidas de los que viven hoy en Europa y pensad lo afortunados que sois. No hay excusa para esta guerra.* ¿Acaso es esto progreso o civilización? El Día de la Madre debería recordar a todas las madres el sentimiento divino de sentir con el corazón de una madre para toda la humanidad. Yo siento como esos chicos en el campo de batalla. Si uno muere, al menos es liberado de este mundo de desgracias; pero es muy duro vivir en un cuerpo mutilado. En mis meditaciones puedo ver almas quejándose, algunas de ellas en los campos de batalla con sus cuerpos rotos, otras en los hospitales muriendo de cáncer. ¡Qué trágico es este mundo! Es un lugar de incertidumbre. Pero no importa lo que te haya sucedido, si te postras a los pies del Padre y buscas Su perdón, te mostrará que la vida es un sueño. Yo he visto esta verdad. Cuando sitúo mi mente en el centro de la conciencia Crística, no siento mi cuerpo. Ninguna sensación de tortura mental puede afectarte si tu mente se disocia del cuerpo y permanece anclada en la paz y la alegría de Dios.

Practica la Neutralidad Mental

Yo suelo practicar la neutralidad mental. Me he sentado para meditar durante toda la noche en el agua helada. Del mismo modo, he podido estar meditando sentado en las ardientes arenas de la India. Y adquirí una gran fuerza mental gracias a eso. Cuando practicas tal disciplina, tu mente se vuelve inmune a las circunstancias molestas. Si piensas que no puedes realizar alguna acción, tu mente es una esclava. Libérate.

No digo que debas ser imprudente. Intenta sobreponerte a las circunstancias de forma gradual. Debes ser perseverante. Cuando tengas un problema, haz un esfuerzo supremo para remediarlo sin preocuparte, y hasta que esté resuelto, practica la neutralidad mental. Si eres joven y fuerte, mientras refuerzas gradualmente tu voluntad y tu mente, puedes practicar métodos más rígidos de autodisciplina como yo hice.

Si piensas que se acerca el invierno y que vas a coger un resfriado, no estás desarrollando la fuerza mental. Te predispones a cierta debilidad. Cuando te sientas susceptible de coger un resfriado, resiste mentalmente: '¡Fuera de aquí! Estoy siguiendo precauciones de sentido común, pero no voy a caer enfermo a causa de debilitar mi mente.' Esta es la actitud mental correcta. La preocupación solamente paraliza tus esfuerzos. Si lo haces lo mejor que puedes, Dios te ofrecerá su ayuda.

Dormir es una bendición, ya que no importa lo que te suceda mientras sueñas –te libras de ello cuando despiertas. Aprende a ser libre mientras estás consciente. Si no has probado el azúcar no puedes conocer su sabor; si no usas todo el potencial de tu mente no puedes darte cuenta de su increíble poder.

En Washington, una mujer joven vino a verme y me dijo, 'Tenga problemas de corazón crónicos. He consultado a muchos especialistas pero no he mejorado. ¿Puede ayudarme de alguna manera?' Entonces miré en el interior de su mente y sentí cual era su problema. (Tú también puedes desarrollar este poder si eres tranquilo y meditas profundamente. No hay límite para lo que puedes hacer con el innato poder que Dios te ha dado.) Le dije a la mujer, 'No tienes ninguna enfermedad del corazón. Si mañana tienes aún ese problema, podrás decir que yo soy el mayor de los mentirosos y olvidarte de lo que te he dicho. Pero sé que tu malestar habrá desaparecido.'

'¿Cómo?' preguntó. Yo le respondí con una pregunta.

* La Segunda Guerra Mundial

‘¿Has tenido algún desengaño amoroso; alguno realmente triste?

Ella se sorprendió, ‘Sí ¿Cómo lo ha sabido?’

‘¿No es cierto,’ proseguí, ‘que día y noche estás pensando en esa dolorosa experiencia?’ Ella admitió que era verdad. ‘Debes dejar ese estado depresivo,’ le dije. ‘Encuentra a alguien que sepa apreciar tu amor. No tiene sentido entregar tu lealtad a alguien que no te quiere.’ Ella dijo que intentaría olvidar al hombre que la había hecho daño. ‘No lo intentes,’ insistí, ‘debes hacerlo ahora mismo. Aparta a ese hombre de tu mente.’

La mujer me hizo caso; poco tiempo después vino y me dijo, ‘Tenías razón. En el momento en que dejé de pensar en ese hombre y sobre mi infelicidad, mi corazón volvió a la normalidad.’

Si sigues los consejos que os he dado hoy, si no admites tus debilidades ante los problemas y no te preocupas por tus tribulaciones, verás cuan eficaz, calmado y feliz puedes llegar a ser. A través de mi esfuerzo me he dado cuenta de esto. Tú debes hacer lo mismo. Haz esta afirmación diariamente: ‘No seré ni vago ni terriblemente activo. En cada desafío de la vida lo haré lo mejor que pueda sin preocuparme por el futuro.’

Dios Nunca te Abandona

Recuerda que la mente no puede sufrir ningún dolor a menos que acepte la sugestión del dolor. La mente no puede sufrir por la pobreza a menos que acepte lo desagradable de la condición. Jesús fue tratado severamente –su vida estaba llena de problemas y obstáculos- y aún y así no tenía preocupaciones. Recuerda, tú también eres un hijo de Dios. Puedes ser abandonado por todos, pero no puedes ser abandonado por Dios, porque El te quiere. Nunca debes preocuparte, porque Dios te hizo a Su indómita imagen.

No te lamentes por lo que no tienes. El hombre más afortunado materialmente puede ser también el que más preocupaciones tenga. Por el contrario, he visto a hombres viviendo en pequeñas cabañas en la India que son verdaderos monarcas. El ‘trono’ de uno de esos santos era una mata de hojas secas. Si pudiese colocarle ante ti, verías a un verdadero rey. Sólo vestía una pieza de ropa vieja y no tenía ni un cuenco para pedir limosna. Esos son los verdaderos reyes de la tierra. Son más ricos que los millonarios del mundo. Porque son amigos de todos, la gente les quiere y les gusta darles de comer. En la época más fría vi a un santo en el Himalaya que no llevaba nada de ropa. ‘¿No vas a coger un resfriado?’ le dije. Dulcemente me respondió, ‘Si siento el calor del amor de Dios, ¿Cómo voy a sentir frío?’ Santos como él son más grandes que cualquier rey. Sin comida, sin métodos visibles de seguridad, esos hombres pueden ser reyes. ¿Por qué no podrías serlo tú?

Sé consciente de que la infinita presencia del Padre Celestial siempre está contigo. Dile: ‘En la vida y en la muerte, la salud y la enfermedad, no me preocuparé, Señor, por que soy Tu hijo por siempre jamás.’

Si Dios Está Libre de Karma, ¿Por qué Nosotros No?

Templo de Self-Realization Fellowship,
San Diego, California, 18 de Noviembre de 1945

El karma son los frutos –los buenos o malos efectos- de las acciones. Si ingieres veneno, tu acción produce el fruto de la muerte. Si comes con buen juicio, tu acción produce los frutos de la buena salud. Hoy hablaré principalmente del mal karma: aquel que trae dolor y sufrimiento. Si estamos hechos a la imagen de Dios, tal y como nos dicen las escrituras, y Dios es libre del sufrimiento del karma, ¿Por qué nosotros no lo estamos?

El mal karma es el resultado del mal uso del poder que Dios nos ha otorgado. Los animales son libres del karma individual. No pueden hacer ningún daño puesto que no tienen poder de discriminación. Sus vidas están gobernadas por el instinto y los efectos de su entorno. Aunque son sexualmente indiscriminados, no son castigados por eso, ya que su comportamiento no está autodeterminado, sino que se basa en el instinto. De este modo, los animales no sufren por sus acciones, mientras que el hombre sí. El hombre tiene el don de la razón mediante el cual puede escoger todas sus acciones, y es por tanto responsable de ellas.

Entonces la cuestión es, ¿Por qué Dios es eternamente libre de los frutos de las acciones y nosotros no? Profundicemos en el tema y lo entenderéis como nunca lo habéis hecho.

Se habla de Dios como de una existencia eterna, conciencia eterna, felicidad eterna. Así pues, nunca ha sufrido. ¿Cuándo concibió el sufrimiento para nosotros? Conozco la respuesta, pero aún y así le pregunto: 'Señor, si querías crear este mundo , porque haces del sufrimiento una parte de él? Lo que es un juego para Ti es la muerte para nosotros. ¿Por qué no creaste un mundo con bonitas flores y sin maleza; con vida y sin muerte? Por qué, Señor, no creaste un mundo sin engaños?' El nos dice que somos libres, solo que no lo sabemos.

El hecho de que Dios crease el engaño no debe hacernos pesimistas. Yo soy el mayor optimista. Optimismo no significa ser feliz mientras las cosas van bien y cuando todo se vuelve oscuro decir, 'Dios, eres terrible.' Dios no tiene nada que ver con nuestro presente estado de desgracia. Cuando nos creó, nos dio la libertad para sufrir o para sobreponernos al sufrimiento. Optimismo significa poder reírse del placer y del dolor; apartarse mentalmente de los dañinos efectos de la dualidad.

El Dolor Tiene Tres Causas

El dolor es la peor maldición del alma. Para aquellos que están sufriendo es terrible. Aunque te encuentres bien ahora, ¿Cómo sabes que no serás una víctima dentro de poco? Siempre que haya una posibilidad de sufrimiento, debes arrancarla de raíz.

Hay tres factores detrás del sufrimiento humano: el primero es el engaño; después vendrían las malas acciones de cada persona; y por último, los efectos del karma en masa, tales como la destrucción de buenos y malos cuando Hiroshima fue bombardeada.

La ilusión o el engaño provoca la identificación con la carne. Desde el principio de la vida, el chico cree que su cuerpo es él mismo, cree que su cuerpo y él son una misma cosa. Es por eso que llora si le pellizcas y le gusta cuando acaricias su mano. La ilusión de la identificación con el cuerpo vino con la creación del hombre, y esa identificación Omenta si cuidas excesivamente tu cuerpo.

En la India, nuestra educación es distinta a la del mundo occidental. Se nos enseña a conquistar la carne, a elevarnos mentalmente sobre la conciencia del cuerpo. Si amas demasiado al cuerpo, te volverás muy sensible y sufrirás siempre que el cuerpo no esté cómodo. Has sido educado para sufrir, porque te han enseñado a depender demasiado de la comodidad para ser feliz. El deseo de la comodidad es una fuente de sufrimiento. Es por eso que los santos nos dicen que no debemos atarnos a nada. Si te sirven comida sencilla, no eches de menos tus platos preferidos. Nunca te ates tanto a una cosa como para sentirte insatisfecho en el momento que no puedas disponer de ella.

Los seres humanos sufren porque están emparentados con su ego: la conciencia de uno mismo cómo un ser físico. Los animales sufren mucho menos ya que no se identifican egoístamente con el cuerpo. No pueden emparentarse con su ego tal y como hacen los seres humanos. También ocurre que nos relacionamos con los demás de acuerdo con el grado de identificación que nos une a ellos. Cuando ves a un extraño con una pierna rota piensas, 'Qué desafortunado.' Sientes simpatía por él, porque no te afecta su dolor. Si tú te hubieses roto la pierna sí que sentirías el dolor. Del mismo modo, una madre que ve morir a los hijos del vecino no siente el mismo dolor que sentiría si fuesen suyos. En cualquier caso, la identificación es la causa del dolor. Te identificas más con tu propio cuerpo que con otra persona; y te relacionas con aquellas personas que se encuentran más cerca o las que quieres más.

La Conexión que Hay Entre Ti y el Dolor del Cuerpo es Sólo Mental

El hecho es, si aprendes a vivir en tu cuerpo sin pensar que ese eres tú, no sufrirás tanto. La conexión que hay entre el ti y el dolor del cuerpo es sólo mental. Cuando duermes y permaneces inconsciente no sientes dolor. Del mismo modo, cuando el doctor te anestesia no sientes ningún dolor. La mente ha sido desconectada de esa sensación. Por el otro lado, si visualizas con la suficiente fuerza el dolor de otra persona en tu mente, puedes llegar a sentir ese dolor.

La mejor anestesia contra el dolor es tu poder mental. Si tu mente se niega a aceptarlo, el dolor disminuirá mucho. He podido comprobar, que cuando este cuerpo sufre mucho dolor, sitúo mi mente en el centro de la conciencia crística –me identifico más con Dios y menos con el cuerpo- y descubre que el dolor no existe. Así que cuando aparezca el dolor, debéis concentraros en el centro Crístico. Apartaros mentalmente del dolor; desarrollad más poder mental. Sed fuertes interiormente. Cuando estéis sufriendo dolor, pensad 'No me duele.' Cuando el dolor aparece, reconocedlo como algo de lo que debéis estar al corriente, pero nunca os preocupéis por ello. Cuanto más os concentréis en el poder de la mente, menos os importará la conciencia física de vuestro cuerpo. Y cuanto más améis a vuestro cuerpo, más limitado será el poder de vuestra mente.

A través de la imaginación aumentáis el sufrimiento. Preocuparse o sentirse culpable por ti mismo no se llevará tu dolor. Por ejemplo, alguien se porta mal contigo; tú profundizas en ello y tus amigos hablan sobre el problema y simpatizan contigo. Cuanto más pienses en eso más Omentas el dolor y el sufrimiento. Cuando alguien te hace daño, es mejor amarle espiritualmente, darle tu bendición y olvidarte de todo.

Dios es consciente de nuestro sufrimiento. Ciertamente, El siente nuestros dolores y penas. ¿Acaso no dijo Jesús que ningún gorrión muere sin el conocimiento y el sentimiento de Dios?* Cuando el halcón mata al gorrión, Dios conoce las sensaciones de ese pequeño pájaro. También conoce nuestro dolor. ¿Crees que le hace feliz observar nuestro sufrimiento? No. Le afecta cuando tú estás en problemas. No es tan feliz como tú crees. Cuando Dios se adentra en su estado

* Mateo X:29.

absoluto, más allá de la creación, El sabe que es el ser más feliz de todos. Pero tan pronto como conoce los deseos y problemas y penalidades de sus hijos, no es tan feliz. Tú puedes simpatizar con el dolor de alguien sin sufrir ese dolor; pero si te identificas completamente con alguien llegarás a sentir su sufrimiento. Pero aunque Dios sufre tu dolor, Su sufrimiento no es el mismo que el tuyo, porque El no se identifica con este universo de dualidades como tú lo haces. El quiere que llegues a ser como El. Es decir, deberías vivir en este cuerpo sin ser afectado por él. Entonces verás que estás libre de karma. No solo Dios es libre, tú, el alma, hecha a su imagen y semejanza, eres potencialmente libre. Sé como Dios, el cual está acarreando con todo el trabajo de la creación sin estar identificado con su naturaleza ilusoria.

Cuando Duermes Eres Libre del Karma

¿Cómo reconocer ese estado en el que no te identificas con tus problemas? Os lo explicaré.

Incluso cuando tienes un grave problema que no puedes resolver, o tu cuerpo está mal, puedes observar que cuando duermes eres libre interiormente, eres libre del karma. Simplemente cerrando los ojos y apartando la visión de este mundo y de tu cuerpo, es posible separar a tu cuerpo de ti mismo. Empiezas a entender que tú *eres* conciencia; eres un pensamiento. El pensamiento no puede ser invadido por las sensaciones del cuerpo a no ser que lo permitas. Cierra los ojos y siente esta verdad en tu interior. Cuando con los ojos cerrados permaneces en tu fortificación interna y no permites que tu mente sea excitada por las sensaciones del cuerpo, eres libre del karma. ¿No es ese un maravilloso pensamiento?

Observa la compasión de Dios: cuando duermes, estás ocho horas por la noche sin experimentar dolor, sufrimiento o dificultades. De este modo Te enseña que cuando liberas tu mente estás libre de karma. Mucho beben o toman drogas para olvidar sus problemas, pero ese no es el camino adecuado. El licor y la droga sólo Omentan tus problemas. Así que cuando tengas un problema, un modo de ayudarte es dormir para olvidarlo.

La Muerte Es una Recompensa

El sueño es gratificante porque te olvidas de los problemas del día. Del mismo modo, el aún más profundo sueño de la muerte es muy gratificante, cuando llega. Pero no reces por tu muerte para así librarte de tus duras lecciones en la escuela de la vida. Eso sería un error. Debes superar las pruebas de esta vida con valentía. Cuando conquistas la vida, la muerte llega como una recompensa. Es el final del sufrimiento. Cuando alguien está agonizando la gente piensa, 'Qué horrible.' Y cuando muere se lamentan porque ya no está allí. Pero se equivocan. La muerte le ha recompensado con libertad de todo sufrimiento. Ahora está en un ligar mejor que en el que se encuentran las demás personas vivas.
Es feliz; es libre. Ya no tiene que soportar el trabajo y el dolor. Así que cuando te llegue la hora y te digan que vas a morir, sonríe y responde, '¿Sólo es eso? De acuerdo. Me libraré de todos mis problemas y responsabilidades.'

Una vez escribí sobre una visión que tuve y mediante la cual Dios me mostró cual es la actitud correcta ante la muerte. Un joven yacía en la cama y sus médicos le dijeron que sólo le quedaba un día de vida. El joven respondió, '¡Un día para alcanzar a mi Amado! Cuando la muerte abra las puertas de la inmortalidad seré libre de esta cárcel del dolor. No lloréis por mí, porque los que os quedáis en esta costa desolada aún tenéis que sufrir y llorar; soy yo el que siento lástima por vosotros.'*

No hay ninguna razón para temer a la muerte; del dolor es de lo que hay que tener miedo. El dolor de la muerte es ínfimo. Pero, ¿por qué no nos dio Dios el poder

* De 'La respuesta divina del joven moribundo,' en *Songs of the Soul.*

de cambiar nuestro cuerpo usado por otro más joven? ¿No preferirías cambiar tu cuerpo para no tener que morir y nacer de nuevo? Eso es lo que hacen algunos yoguis. Un vez, en la India, un viejo yogui se acercó al crematorio. Sobre una pira funeraria yacía el cuerpo de un hombre joven a punto de ser quemado. El viejo gritó, ‘ ¡Alto! Necesito ese cuerpo.’ Y cuando terminó de decirlo, el cuerpo del hombre joven, revivido por el espíritu del yogui, saltó de la pira y el cuerpo del yogui cayó al suelo sin vida. Con su nuevo habitáculo físico, el yogui se marchó corriendo entre la multitud. Los asombrados amigos del difunto quemaron el viejo cuerpo.

En una pequeña isla de la bahía de Bengala vivía un santo. Un día, sus devotos le encontraron sentado en una pila de troncos. Les explica una serie de verdades maravillosas y cuando hubo acabado el discurso, le preguntaron, ‘¿Por qué estás sentado sobre esos troncos?’

‘Para evitaros el problema de quemar este cuerpo,’ respondió. ‘He estado aquí suficiente tiempo y he decidido dejar este cuerpo ahora.’

Mientras cogía una cerilla y encendía la pila de troncos, dijo, ‘No penséis que voy a quemarme vivo. Por favor, acercaos y observad que el cuerpo está muerto.’

Y entonces abandonó su cuerpo conscientemente. Los devotos se apresuraron hacia él y se dieron cuenta de que el cuerpo estaba inerte.

Lahiri Mahasaya abandonó su cuerpo de forma similar: anunció a un grupo de devotos que se iba a marchar y entonces cerró los ojos y abandonó su cuerpo. Los santos dicen que es así como debemos tratar al cuerpo, como una residencia temporal. No te ates a él. Sé consciente de que el infinito poder de la luz, la conciencia inmortal del alma, se encuentran detrás de este cuerpo de sensaciones.

¡Cuán gloriosa es la vida después de la muerte! No tendrás que preocuparte más por este equipaje de huesos, con todos los problemas que te causan. Serás libre en el cielo astral, sin limitaciones físicas que te impidan hacer lo que desees. El mundo astral no está en algún lugar cerca de las nubes; es otra dimensión de variedad y belleza infinitas escondido detrás de este universo físico. En la parte interior de mi conciencia estoy siempre en el mundo astral, de modo que lo sé. En comparación, la tierra es un manicomio; en el mundo astral puedes hacer lo que desees. En tu ‘coche’ astral puedes recorrer cualquier distancia instantáneamente. Si deseas flores, aparecen allí por el simple hecho de desearlas. Y cuando ya no las quieres, olvida ese pensamiento y desaparecerán. Tú haces estas cosas con tu subconsciente cuando sueñas. Puedes hacerlas incluso en el plano físico, pero debes desarrollar mucho más los poderes mentales para poder crear como lo hace Dios. En los milagros que realizó, Jesús demostró que podía hacerlo. Y dijo: ‘Aquel que crea en mí, (la Conciencia Crística, o inteligencia universal de Dios en toda la creación) hará lo que yo hago; y mayores cosas hará también.’*

Así que recuerda, la muerte no debe asustarte. Estás en el cine de Dios, y cuando la película se acaba, no llores por ella. Una vez vi una película en la que el héroe moría y era muy triste. Entonces pensé, ‘Bueno, él volverá a la vida en la próxima sesión. Esperaré a verle otra vez con vida.’ Entonces, antes de que volvieran a matarle, me fui de la sala. Esto es lo que sucede con las almas que mueren y se despiertan en el plano astral. Abandonan la película física y aparecen en la película astral; nunca mueren realmente. A muchos, muchos devotos que han muerto he podido ver después. Es por eso que no me entristezco. Cuando conoces a Dios, El te lo muestra todo; y nunca encontrarás a faltar a nadie. A veces, la forma astral de otra persona se sentará a tu lado. No podrás verle, porque necesitas la visión del tercer ojo, el ojo espiritual, que te permite ver las formas astrales. Debes desarrollar ese ojo espiritual.

* Juan XIV:12

Estás viviendo un sueño en la tierra. Este es el mundo del Señor; sólo cuando seas uno con El, el mundo será tuyo. Sé como la sirvienta viviendo en la casa de su amo. La sirvienta piensa, 'Este es mi hogar, esta es mi familia,' pero interiormente sabe que eso no es verdad, porque su verdadera familia está en otra ciudad. Tienes tareas que cumplir en este mundo, pero no es tu hogar permanente. Cuando mueras, no serás siquiera un indio, un americano o un inglés. Vive con este pensamiento, 'Señor, este es Tu mundo; yo no estoy atado a él y tampoco quiero estas atado a este cuerpo ni a mis pasadas encarnaciones. Primero quiero saber quien eres y por qué he sido enviado aquí. Y quiero estar libre del karma ahora. Como estoy hecho a Tu imagen, no me afectan ni este mundo ni mi cuerpo. Realizaré mis deberes sin identificarme con ellos, así como Tú no te identificas con Tu trabajo cósmico. Soy libre.'

Destruye el Mal Karma Con las Buenas Acciones

No creas que estás atado para siempre a tu karma. Ya sea bueno o malo, no aceptes ninguna limitación de karma. Debes tener buen karma para destruir el mal karma y entonces sobreponerte a ambos.

Da tu karma a Dios. El te ayudará si se lo pides. Esto no significa que busquemos privilegios especiales, pero si tenemos fe en Dios todo es posible. Cada vez que algo te hace daño, levántate y di, 'Estoy bien.' En el momento en que admitas que te han derrotado, estás muerto. Has dado tu veredicto de que estás atado al karma. Tú eres el juez. No importa cuales sean tus problemas. Si dices, 'Todo va bien,' puedes sobreponerte a ellos. Pero si dices, 'No puedo hacerlo,' permanecerás encerrado en la prisión de tu karma. Si reconoces tu error y decides no volver a repetirlo nunca entonces, aunque caigas, la caída será mucho menor que si no lo hubieses intentado. Verás que llegarás a ser el amo de ti mismo y libre del karma, tal y como lo es Dios.

¿Por qué ser obligado a cambiar en múltiples muertes y nacimientos? ¿Por qué no cambiar ahora? ¿Por qué no cambiar de actitud cuando sabemos que es errónea? ¿Por qué no desprenderse de la ira? Cuando te vuelves loco es porque alguien ha tirado sal en tu ego herido. Serás mucho más feliz y mejor persona si permaneces tranquilo. Deja que los demás te odien o te peguen, pero nunca muestres ira. Verás que nadie puede herirte en tu interior. Cuando alguien señale tus defectos, corrígete con calma. Este es el camino al dominio de uno mismo. Así es como mi gurú Sri Yukteswar era, como un niño pequeño. No odiar a nadie. No tener gustos ni aversiones. No estar atado a nada; un niño juega con un muñeco, pero si lo rompe se olvida de él fácilmente. Si tienes un amor posesivo por algo, sufrirás.

Los malos impulsos proviene no sólo de tus inclinaciones, sino que a veces aparecen como pruebas de Dios. Haz esta plegaria:

'Señor, sé lo que es la virtud, pero no la practico. Sé lo que es el vicio, pero no puedo apartarme de él. Oh, Creador de todos los sentidos, guíame. Tú has creado el bien y el mal y aún y así eres libre. Estoy hecho a tu imagen. Estoy rodeado por el bien y el mal, pero siendo Tu hijo, soy libre.'

La justicia de Dios es que nos ha dado una espada de razón, la cual podemos usar para librarnos de este mundo de engaños. Pero debes aplicar el poder divino de la discriminación para elegir entre la buena y la mala acción y sobreponerte a tus problemas. No dejes que nadie diga que tu sufrimiento y tus problemas son tu karma. Tú no tienes karma. Shankara dijo: 'Soy uno con el Espíritu; soy El.' Si tú eres consciente de esta verdad, eres un dios. Pero si afirmas continuamente 'Soy un dios,' y en el fondo de tu mente estás pensando, 'Pero más bien parezco un ser mortal,' eres un ser mortal. Si tú *sabes* que eres un dios, eres libre.

La Ayuda del Gurú

El gurú te ayudará. Dios te habla y te guía a través del gurú, uno que ama a Dios día y noche. Su deber es implantar el amor de Dios en tu conciencia. El no quiere nada de ti más que tu esfuerzo espiritual. Tanto si le odias como si le quieres, a él no le afectará. Pero si sintonizas con él será capaz de ayudarte a apartar el velo de ignorancia que cubre tu conciencia.

Cuando sigas el consejo del gurú, verás que eres libre. Incluso cuando mi Maestro me decía algo que yo sentía que no podía pasar, acababa sucediendo. Muchas veces advirtió a algunos de las consecuencias de sus intenciones. Aquellos que no le escucharon vieron sus vidas rotas por los desengaños. Un verdadero gurú te ayuda sólo a no caerte por los precipicios que te aguardan en tu camino. Algunos maestros de menor calibre abandonan a sus discípulos cuando no son obedientes. Pero el Maestro sólo diría, '¿Crees que eso es correcto?' Yo repito las cosas dos veces; mi Maestro sólo una. Y aquellos que no hicieron caso de la advertencia se dieron cuenta de que deberían haberlo hecho.

Tres Formas de Sobreponerse al Karma

Si quieres librarte del karma, intenta ser consciente de estas tres verdades: (1) *Cuando la mente es fuerte y el corazón es puro, eres libre.* Cuando tienes pensamientos puros y son mentalmente fuertes, no puedes sufrir los dolorosos efectos del mal karma. (2) *Durante el sueño subconsciente eres libre.* (3) *Cuando estás en éxtasis, identificado con Dios, no tienes karma.* Es por esto que todos los santos dicen, 'Rezad sin parar.' Cuando rezas y meditas constantemente, llegas a la supraconciencia, donde ningún problema puede alcanzarte.

Puedes librarte del karma ahora mismo, mediante estos métodos. Cuando los problemas kármicos te rodeen, vete a dormir. O ten pensamientos puros, haciendo tu mente dura como el acero y diciéndote a ti mismo: 'Estoy por encima de todo eso.' O, mejor que todo eso, entra en la supraconciencia a través de la meditación profunda. La bienaventuranza de esa conciencia es el estado natural del alma, pero has olvidado tu verdadera naturaleza al identificarte con el cuerpo. Ese estado de alegría debe de ser alcanzado.

Ordinariamente, estás libre de la conciencia del cuerpo sólo durante ocho horas al día. Durante las dieciséis restantes, sufres a causa de la identificación con la conciencia de tu cuerpo. Manteniendo tu mente feliz y no profundizando en tus problemas, sufrirás mucho menos. Pero si puedes permanecer en éxtasis, verás cómo eres libre del karma durante las veinticuatro horas del día.

Kriya Yoga Destruye la Prisión del Karma

Así que debéis apartaros de este mundo, pero no huyendo a una cueva en el Himalaya, sino a una cueva en vuestra mente, donde eres libre del cuerpo y del mundo. Practica Kriya Yoga y triunfarás en el camino espiritual. El poder liberador del Kriya Yoga destruye la prisión del karma. Nunca he visto una técnica como esta. Cualquiera que sea un seguidor de Kriya y de este camino de Self-Realization Fellowship llegará lejos. Medita y observa los resultados al cabo de los años. Date un poco de tiempo. No esperes resultados al cabo de un minuto. Requiere ocho años hacerse un hábito. Si practicas Kriya profundamente durante ocho años, verás que te hallas en el camino del autodominio.

Como parte de tu meditación cada noche, haz esta afirmación –repítela una y otra vez: 'Padre, Tú eres libre de karma. Yo soy Tu hijo. Estoy libre de karma ahora y para siempre.' Esto es lo que quiero que sintáis.

Lo que se ha dicho hoy es uno de los más importantes mensajes que he dado para sobreponerse a las desgracias. No quiero que lo olvidéis nunca. Los

remedios materiales –medicinas, consuelo humano- tiene un lugar importante a la hora de ayudarnos a apartar el dolor, pero el mayor remedio es la práctica del kriya yoga y la afirmación de que eres uno con Dios. Este es el remedio para todos los problemas y el sufrimiento – el camino hacia la libertad de todo el karma individual o colectivo.

Este mundo no es nuestro hogar; nuestra casa se halla en el otro lado, en la conciencia cósmica de Dios. Allí, tras los átomos, estamos seguros en el reino de nuestro Padre. Rezaré por todos vosotros:

'Señor, es Tu luz la que veo. Rezo profundamente por todas las almas de este camino de Self-Realization, para que así puedas librarlas de la terrible ilusión del karma. Tan pronto como cerramos los ojos, tan pronto como entramos en éxtasis, sabemos que estamos hechos a Tu imagen y semejanza. Somos libres. Oh, Señor, este amor es sobrecogedor. Nos inclinamos ante Ti.'

El Arte del Yoga de Sobreponerse a la Conciencia Mortal y a la Muerte

Escrito en 1923

El yoga es esa ciencia mediante la cual el alma obtiene el poder sobre los instrumentos del cuerpo y la mente y los usa para obtener la autorrealización –la conciencia de la inmortal y trascendente naturaleza del alma. Como un ente individualizado, el alma ha descendido de la universalidad del Espíritu y se ha identificado con las limitaciones del cuerpo y su conciencia de los sentidos. El Bhagavad Gita dice: 'El Espíritu Supremo que existe en el cuerpo es el que consiente, el que sostiene, el que experiencia, el Gran Señor....El Alma, aunque se encuentra por todo el cuerpo, es intangible.'* El alma permanece esencialmente intocada e inmutable a causa su confinamiento en el cuerpo. Pero a través del *Maya* o ilusión, se identifica con la mortalidad y el cambio hasta que la conciencia evoluciona y, a través de la autorrealización, regresa a su naturaleza inmortal.

El yoga es una ciencia completa, acompasa la espiritualización de cada aspecto de la triple naturaleza del hombre: cuerpo, mente y alma.

El yogui ve al organismo humano como una basta condensación de sutiles fuerzas espirituales bajo el control del alma.

El se da cuenta de que el cuerpo, y la vida o conciencia en su interior, son entes distintas; y que el hombre no es el cuerpo mortal, sino la intranscendente conciencia inmortal.

El aprende que los nervios son los medios de comunicación del alma con la materia; y mediante la espiritualización de esta comunicación, el alma expresa a través del cuerpo su divino potencial.

El yogui aprende que mediante la imaginación o visualización, la voluntad y el *pranayama*, (control de la energía de la vida) puede oscurecer las luces de los sentidos cuando no desea ser molestado por sus mensajes.

El tiene un completo control y puede entrar a su voluntad en el estado de sueño, en el de sueño profundo (el psicológico, el subconsciente y el super-subconsciente) y en el estado supraconsciente.

Los yoguis dominan el arte del control de la mente. Apartan la sobrecarga mental y la imaginación, y evitan perder la concentración practicando lo siguiente:

(a) pasividad ante todas las condiciones

(b) concentración positiva (mantener la mente en un pensamiento particular)

(c) concentración negativa (usar la discriminación para eliminar pensamientos no deseados)

(d) transferir la conciencia desde el sentimiento hasta la voluntad o las ideas

(e) transferir la conciencia desde las emociones, como el amor y el odio al autocontrol, o al pensamiento creativo o al sentimiento puro.

(f) Mantener el pensamiento en una sensación (vista, oído, tacto, gusto u olfato) a la vez

* XIII:23,33.

(g) Visualización de imágenes mentales y creación y disolución de sueños mediante la voluntad

(h) Anestesia mental (recibir sensaciones de dolor como mera información en vez de cómo una experiencia de sufrimiento)

Métodos Fisiológicos de Autodominio

Los métodos fisiológicos empleados por el yogui para conseguir el dominio sobre uno mismo incluyen:

(a) relajación y disolución de la sobrecarga física mediante la disciplina muscular y nerviosa

(b) relajación de los órganos involuntarios, como el corazón y los pulmones

(c) ayunar para la limpieza del cuerpo y para hacerlo más dependiente del *prana* o fuerza de la vida, el verdadero sustento de la vida y la energía del cuerpo

(d) aprender a dormir y a despertarse a voluntad

Cuando el yogui domina los procesos de la vida, ganará también control sobre la muerte.

¿Es la Muerte una Desgracia o una Bendición?

La muerte es un proceso peculiar, significa el cese del funcionamiento de las constantes vitales sin capacidad de regenerarse. Es el final de la estancia del alma en el cuerpo humano.

La misma palabra ‘muerte’ siembra el terror en el corazón de los humanos a causa de las siguientes ideas:

(a) el predominante pensamiento del terrible dolor corporal que supuestamente acompaña a la muerte.

(b) el dolor psicológico de afrentar la separación de la familia y los amigos y de las posesiones y alegrías de la vida terrenal

(c) el miedo de perder la propia existencia

Pero la muerte natural no es algo que deba darnos miedo. El alma es inmortal. La muerte natural es una bendición, porque ofrece al alma la oportunidad de intercambiar un lugar dilapidado por uno nuevo. El alma requiere los instrumentales de nuevos cuerpos para poder expresarse en su totalidad. Si el alma individualizada, atrapada en la ilusión y enviada a la tierra para poder regresar junto a Dios, no tuviese la oportunidad de expresarse a través de varios cambios de cuerpo, tendría que permanecer en un estado incorpóreo. O imagina que el alma inmortal tuviese que vivir para siempre en un viejo cuerpo pálido y encogido. Ningún castigo podría ser peor para el alma que tener que expresarse eternamente en un organismo decrépito. En vez de eso, el organismo deshabitado sufre la disciplina del alma, mientras ésta experimenta con el cuerpo; y, cuando el trabajo del alma termina en ese organismo, trabaja en otro.

La materia está fundada en el cambio; y el espíritu dentro de ella, aunque es esencialmente inmutable, sufre superficialmente un cambio a través de la experiencia subjetiva de ese fenómeno. Así como la conciencia subjetiva de la identidad se retiene desde la juventud hasta la vejez, no hay una razón para que no puedas retener esa conciencia subjetiva antes de nacer y después de la muerte. Con esa continuidad de conciencia, la muerte puede ser vista como la mejor compañera del alma, ya que la da infinitas posibilidades de luchar contra la materia y finalmente sobreponerse a ella –incluso después de un millón de derrotas. Esta verdadera amiga enseña al alma a manifestar su inmutable naturaleza trascendiendo la conciencia del cambio.

La mente humana prefiere el cambio en los hábitos, los gustos, los ambientes, no porque no pueda decidirse por una sola cosa, sino porque está descubriendo constantemente que su atención ha sido desplazada hacia otra cosa. Su deseo por lo desconocido no se satisface por la adquisición de posesiones. A través de las nuevas oportunidades que le brinda la muerte, el alma busca su innata inmutabilidad, y así nunca está satisfecha hasta que alcanza la unidad con el Espíritu. De este modo se puede decir que la muerte es un vehículo imprescindible para el crecimiento y desarrollo del alma.

El crecimiento y la educación de la vida simboliza el hecho que la conciencia de la materia evoluciona hasta expresar su potencial definitivo, el cual puede al fin liberarse y convertirse en una entidad independiente que puede existir sin la materia. Durante el proceso de aprendizaje, antes de que el alma sea consciente de su superioridad y trascendente naturaleza, está fuertemente atada al cuerpo a través de los lazos de los sentidos y el ego. De este modo, el alma observa a su cuerpo en cada encarnación con la misma mirada que un hombre que estrena un coche nuevo. A consecuencia de eso, la muerte que aparece prematuramente a causa de accidentes o enfermedades, provoca dolor mental y físico, porque el alma se preocupa en extremo al ver su vehículo de expresión destruido antes de tiempo.

La Psicología Espiritual del Dolor

El dolor producido en el cuerpo por el pinchazo de una aguja es beneficiosos; como si se tratase de un aviso, envía un mensaje al alma explicando que la piel necesita una reparación. La sensación no afecta al alma, sino que se trata de un tipo de información académica. Es posible conocer cualquier tipo de experiencia física o mental sin ser afectado por ninguna de ellas. La vejación y el sufrimiento nacen de la imaginación y del mal hábito del alma de transmitir las sensaciones como dolor. Si la imaginación y los estados que produce ese sentimiento, el sufrimiento físico del hombre se reduciría en un cien por cien. Incluso no necesitaría anestesia durante una operación. (Pero nadie debería aventurarse a olvidarse de los anestésicos si no tiene suficiente fuerza mental. Una repentina imaginación de dolor podría causar una reacción tal que produjese la muerte.)

En los ashrams de la India, en la antigüedad, se le enseñaba a los jóvenes a observar los cambios en el cuerpo desde un punto de vista académico. Esto no significa indiferencia, o negligencia al atender una herida o enfermedad; en vez de eso, es una negación del dolor y un rechazo al sufrimiento, siendo conscientes de que el sufrimiento no es entregado al hombre por la naturaleza ni por la voluntad divina.

El dolor físico es una mera sensación enviada al cerebro como información para que determinado sector del cuerpo sea vigilado. No debería causar sufrimiento. Atiende al dolor físico, pero no te preocupes o te lamentes por él.

El Sufrimiento de la Muerte se lo Produce uno Mismo

Ordinariamente, para el hombre-animal (uno que vive ordinariamente, en desarmonía con la verdadera naturaleza de su alma), la muerte que llega antes de

tiempo es terrible; produce una gran agonía. Pero eso a lo que llamamos sufrimiento proviene del mal hábito del alma de magnificar las percepciones y convertirlas en sensaciones y sentimientos. Por ejemplo, el sufrimiento que se consigue a través de las pesadillas o intensos miedos que producen traumas y convulsiones demuestra el dolor que puede conseguirse sólo a través de la imaginación.

La muerte por causas naturales –es decir, cuando el alma está preparada para cambiar su forma mortal- es como la caída del fruto maduro del árbol; no ofrece la resistencia que ofrecen los frutos maduros antes de caer a causa de una tormenta violenta u otra fuerza poderosa. Pero en la muerte prematura –a causa de la enfermedad, un accidente, u otras causas- el alma opone una fuerte resistencia; de ese modo, el cuerpo siente una terrible agonía.* En este tumulto de la conciencia, se produce un gran dolor, una sensación de desamparo; y la naturaleza real del alma se apaga en el subconsciente, como durante un profundo sueño.** Esta sensación de desamparo durante la muerte es erróneamente confundida con un castigo de Dios. Se trata simplemente del hábito del alma de identificarse con el cuerpo en vez de observar los cambios del cuerpo como un modo de expresarse ella misma.

Así pues, el temor a la muerte (adquirido a través de los agentes sociales o hereditarios) y la agonía que produce la muerte prematura (el resultado de identificarse uno mismo con los cambios del cuerpo en vez de verlos testimonialmente), se los provoca uno mismo, la cual cosa es terrible. La dolorosa muerte ordinaria puede ser evitada a través de la autorrealización. En ese estado de conciencia, el yogui:

(a) no siente el dolor que produce la muerte natural

(b) retiene su conciencia e identidad después de la muerte

(c) vive en su alma, y sabe que la naturaleza de ésta es todopoderosa e inmortal

¿Por qué, Tras la Muerte, el Hombre Ordinario Olvida su Vida Anterior?

La muerte que no es natural, y la muerte en un estado de excesiva vinculación con el cuerpo, no sólo son dolorosas, también oscurecen la memoria. Por supuesto, a no ser que seas espiritualmente avanzado, no siempre es agradable recordar la vida anterior. El hecho de olvidar la vida pasada permite comenzar de cero en una nueva vida. La única desventaja es que si no has aprendido las pasadas experiencias erróneas, puedes volver a repetirlas, ignorando sus consecuencias –igual que el alcohólico que sigue bebiendo sabiendo que el licor puede acabar con el.

---

* Los síntomas externos pueden ser minimizados hoy en día por medicamentos que entonces no eran aún disponibles.

** Después de la muerte, el alma, en un cuerpo astral de luz, se despierta gradualmente en una nueva existencia en el mundo astral – en un nivel inferior o superior dependiendo del mérito de sus acciones en la tierra. El alma permanece en el mundo astral por un periodo predeterminado kármicamente; entonces vuelve a la tierra en una nueva encarnación física. Estos ciclos de vida y muerte continúan hasta que el alma rompe todas las ataduras mortales, es liberada y puede regresar con Dios. (Ver *mundo astral* y *reencarnación* en glosario)

***En el Bhagavad Gita, el Señor dice: 'Las acciones no hacen que Yo me sienta apegado a ellas, y tampoco siento deseo por los frutos de esas acciones. Aquel que conozca Mi naturaleza es también libre de las cadenas (kármicas) de las acciones.'

A través de la conciencia pura, el alma mantiene los recuerdos de una vida a otra; la conciencia identificada con el cuerpo no lo hace. La memoria después de la muerte no puede sobrevivir bajo estas condiciones:

(a) si existe una fuerte vinculación al cuerpo

(b) si existe una fuerte vinculación a las posesiones, la familia o los amigos

(c) si hay un vínculo con el mal karma, y si uno no ha podido sobreponerse a los efectos de las buenas y malas acciones***

Si, tal como en *a* y *b*, el alma recordase y estuviese muy ligado a sus pertenencias, su familia y sus amigos, imagina la agonía y la frustración que sentiría en una nueva reencarnación. No querría iniciar una nueva vida en un nuevo ambiente y con una nueva familia y amigos. El alma es un hermano de todos –de toda la humanidad. Imagina que triste sería si solo amase a un reducido grupo de personas. No se expandiría y no dejaría expandirse a las demás almas para que consiguiesen su objetivo definitivo de unidad. Debemos ser conscientes de esta unidad de nuestra alma con las demás almas que confluyen en el Espíritu, y eso es imposible de realizar hasta que expandimos nuestro círculo de amigos y familia hasta incluir a todo el mundo.

En el caso de *c* el alma sería muy desdichada recordando el mal karma pasado, los esfuerzos y los sufrimientos y no tendría la suficiente voluntad para hacer un nuevo esfuerzo y progresar. Olvidaría su naturaleza trascendente. Al finalizar cada vida, la muerte borra todas las malas impresiones para que el alma pueda comenzar desde cero y pueda expresarse en nuevos caminos y hacer renovados esfuerzos para elevarse sobre la materia.

Como Cortar los Vínculos que Atan el Alma

Las vías para acabar con esos vínculos son las siguientes:

1. Practica *titiksha* –el arte de permanecer inmutable mientras analizas los cambios de tu cuerpo

   (a) durante situaciones de calor extremo
   (b) durante situaciones de frío extremo
   (c) durante una fiebre
   (d) durante un resfriado (concéntrate en el cartílago nasal y la membrana mucosa)
   (e) mientras sufras el dolor de una herida u otra aflicción corporal (no intentes ignorarlo; trata de verlo como una sensación que va disminuyendo y que se manifiesta como un modo de información y conocimiento. Verás que cuanto mayor sea tu conocimiento sobre su naturaleza específica, menor será la sensación de dolor asociada a él. Así pues debes aprender a distinguir entre el conocimiento de una sensación de dolor que te informa de una condición corporal del terrible miedo, o agonía, que te autoinfliges a través de la idea-hábito del dolor.)
   (f) durante un estado de aflicción
   (g) durante un estado de la mente en el que te alegres por haber conseguido algo que anhelabas

Esto te enseñará a no atarte objetivamente, produciendo así un estado en el cual las condiciones cambiantes del cuerpo son observadas con interés académico y la excitación que producen son neutralizadas.

2. Analiza y siente como las sensaciones de colores y formas se transmiten a través de los canales de los nervios hasta el centro del cerebro. Observa

como los estímulos proceden del tímpano como una vibración de los nervios, o como una vibración del gusto procedente de la boca, o como vibraciones del tacto procedentes de los estímulos de la superficie del cuerpo.

3. Siente los movimientos del diafragma; la expansión y la contracción de los pulmones; el latido del corazón. Siente la circulación de la sangre a través de tu cuerpo. Se siente mucho más después de que se te haya dormido un brazo o una pierna. También se puede sentir cuando riega el cerebro durante un enfado o alguna otra emoción. Una persona con una gran concentración y sensible percepción puede sentir incluso la circulación normal.

4. Aprende a causar movimientos en cada músculo individualmente.*

5. Analiza la sensación de la sed; entonces bebe agua fría o caliente y sigue la sensación desde la boca hasta la garganta, a través del esófago y hasta el estómago. Observa las reacciones de tu cuerpo durante un ayuno de veinticuatro horas; entonces observa cómo la comida entra en tu organismo. Siente como se cierra la epiglotis cuando la comida pasa sobre ella y entra en el canal alimenticio. Siente el movimiento del estómago; siente la acción peristáltica del intestino.

6. Nota cómo las sales perfumadas o los mismos perfumes atacan la región olfativa, hacen entrar en acción a las células del cerebro y se transforman en percepciones y concepciones. Prueba esto con diferentes olores y sabores. Siente los pensamientos inmediatos que generan estas sensaciones. Intenta separar sensación, percepción y concepción. Intenta distinguir una sensación y el recuerdo de ésta a través de la asociación de ideas, es decir, intenta distinguir entre el sabor de una manzana del sabor de otras que hayas probado antes. No mezcles las dos.

7. Distingue en la música, aparte de sus variaciones y modulaciones, el sentimiento que generan las diferentes notas, de la más grave a la más aguda; sus vibraciones generales en el tímpano y en la totalidad de la superficie del cuerpo; su transmisión desde el tímpano hasta el cerebro.

8. Siente la sensación de tus pulmones al llenarse y vaciarse de aire. Observa cómo la respiración es afectada por el ambiente, los pensamientos, las acciones. Analiza los pensamientos y sentimientos generados por los cambios en la respiración.

9. Debes estar al corriente del perfecto estado y sentimiento de bienestar cuando dispones de buena salud. Si el dolor o la enfermedad te atacan, en vez de alarmarte, intenta analizar de qué se trata. Intenta separar la malfunción fisiológica del proceso mental que traduce la sensación como dolor a través del hábito del miedo y la imaginación.

10. Por encima de todo, el método más efectivo es el de mantener el estado de calma que se produce después de una profunda meditación; usando la Técnica de Concentración de Self-Realization, mezclando la conciencia con el sonido de *Om*, y magnetizando la espina dorsal y el cerebro mediante la técnica del Kriya Yoga*. Cuando el corazón y la respiración están en calma, cuando la carga del cuerpo desaparece y te sientes ligero, cuando las sensaciones se neutralizan y la mente está en calma total, el alma empieza a descubrirse a sí misma como una parte independiente del cuerpo.

---

* Los ejercicios de energetización creados por Paramahansa Yogananda y explicados en las lecciones de Self-Realization Fellowship.

* La Técnica de Concentración y la Técnica de *Om* se encuentran en las lecciones de Self-Realization Fellowship. Kriya Yoga, la más elevada técnica de meditación, está disponible para estudiantes cualificados de las lecciones. (Ver glosario)

El objeto de todas estas prácticas es el de separar el alma de la materia. Las sensaciones deben ser de interés intelectual. Debes ser capaz de disociar completamente y distinguir tu propia existencia y felicidad de las buenas o malas experiencias de tus sentidos. Cuando cambias en centro de la conciencia, la percepción y el sentimiento del cuerpo y la mente al alma, - tu verdadera, inmortal y trascendental personalidad- tendrás el dominio sobre la vida de los yoguis y obtendrás la victoria sobre la muerte.

Cómo los Sentimientos Enmascaran el Alma

Una clase sobre los Yoga Sutras de Patanjali.
Sede Internacional de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 22 de marzo de 1942

'Entonces el que observa (el alma) se establece en su propio estado.'
(Yoga Sutras I:3)

Si, en este momento, puedes calmar completamente tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones, serías instantáneamente consciente de tu verdadera naturaleza, el alma, y del gran cuerpo del universo, que está en contacto con la alegría de Dios. El alma se establecería en su propio estado. ¿No es extraño que la alegría de Dios está allí, pero tú no puedes sentirla? La razón por la que no la sientes es por que estás embriagado por tu ego (*chitta*).

Si colocas una pantalla ante mí, seguiré estando presente, pero no podrás verme. Si apartas la pantalla podrás verme. Del mismo modo, la pantalla del ego (*ahankara* o conciencia del cuerpo) oculta la alegría de Dios. Aparta esa pantalla a través de la meditación y verás esa alegría.

Tu verdadera naturaleza es la calma. Te has colocado una máscara de inquietud. Tú no eres la máscara; tú eres el puro y calmado Espíritu. Ya es hora de que recuerdes quién eres: el alma bendita, el reflejo del Espíritu. Aparta la máscara de los sentimientos. Obsérvate a ti mismo.

Cuando te enfadas, te colocas un disfraz de diablo. Una persona lo suficientemente enfadada quiere matar. Realmente no quiere es decir, su alma no quiere hacerlo, pero su alma se ha identificado tanto con el sentimiento, que la ira le hace creer que quiere matar. Es por eso que no es bueno permanecer en el estado de conciencia humana ordinaria, la cual está sujeta a esas emociones violentas. Te aprisionas en diversos cambios de humor y esa es la causa de tus sufrimientos. Para escapar debes disolver los sentimientos y emociones conectados con la conciencia del cuerpo. La meditación es el camino a seguir.

Los Sentimientos y las Emociones Oscurecen el Alma

Desde siempre has pensado que tenías ciertas cualidades, con sus característicos sentimientos y emociones. Patanjali dice que te enmascaras, así como estas pasiones y deseos, ya que lo has hecho durante tantas reencarnaciones que has olvidado tu verdadera naturaleza. Una vez que te das cuenta de que cada día estás representando diferentes características de acuerdo con tus sentimientos, ya no serás la misma persona y serás capaz de apartar esos estados ilusorios. Cuando te des cuenta de que la pasión y la ira no son parte de tu verdadera naturaleza, estas emociones no tendrán ningún control sobre ti. Cada persona es maravillosa en su interior; tan solo debe librarse de la máscara del ego. Recuerda eso.

Si colocas un diamante al lado de un gato negro, el diamante reflejará el color negro. ¿Puedes decir que el diamante es negro? No. Tan pronto como apartes al gato, el diamante brillará con su fulgor natural. El gato negro es tu inquietud, la cual oscurece tu conciencia con emociones y apaga la alegría y la luz del alma. La verdadera naturaleza de la inquietud se basa en el hecho de en el momento en que sientes placer por una cosa, rápidamente buscas otra diferente, un descontento persistente inspirado por los sentimientos. Pero la felicidad –la alegría de Dios oculta en tu alma- es siempre nueva, siempre constante en tu conciencia. Como te da una satisfacción completa, acaba con la inquietud de tu interior. Espero que entendáis lo que explico hoy, ya que es la liberación de vuestras penurias.

La Indulgencia Esclaviza el Alma

El perfecto control de tus sentimientos te convierte en tu propio amo. Nunca te conviertas en adicto a algo o te ates a algún hábito. Beber café no significa que seas su esclavo; pero si realmente lo necesitas, entonces no hay duda de que ese sentimiento te ha esclavizado. Tan pronto como digas, 'No, no lo necesito,' ese debe ser el fin de tu vínculo. Nunca dejo que nada me ate. Puedo comer y beber algo agradable y después apartar todo el deseo hacia ello; todo lo que podría pensar sobre ello se desvanece al instante.

Empieza por olvidar lo que te gusta y lo que no te gusta. Y da el mismo entrenamiento a tus hijos. Estás malcriando a tus hijos cuando les dices, '¿Qué queréis comer? ¿No os gustan las espinacas? No tenéis que comerlas si no queréis.' A través de esas indulgencias convertís a los hijos en esclavos de los sentimientos.

Puedes decir, 'Si apartamos nuestros sentimientos, si dejamos de lado lo que nos gusta y lo que no nos gusta, ¿No seremos como materia muerta, inútil para el mundo?¿Es eso lo que Patanjali nos enseña?' No. El nos dice que cuando tenemos control sobre nuestros sentimientos nos encontramos en nuestro verdadero estado.El verdadaero estado del alma es la felicidad, la sabiduría, el amor, la paz. El más feliz es aquél que disfruta cualquier cosa que está haciendo. ¿No es eso mucho mejor que dar vueltas por el mundo sin encontrar nada que pueda satisfacerte? Cuando te centras en tu propia naturaleza, disfrutas de cualquier trabajo con la alegría de Dios. Lleno con Su felicidad, realizas todas las acciones con igual alegría.

Muchas personas piensan que los hindúes enseñan un tipo de aniquilación mental, el supuesto resultado de la supresión del deseo. Al contrario, el objetivo de la filosofía hindú es la felicidad permanente. No hay libertad ni felicidad en el hecho de dejar de existir. El mero hecho de pensar en ello es doloroso. Una alegría de la que no puedes cansarte es lo que estás buscando; y es lo que Patanjali enseña a conseguir, a través del establecimiento en tu propia naturaleza, el alma.

Una Actitud Equilibrada Nutre la Conciencia del Alma

Entonces la cuestión es, ¿Cómo podemos interesarnos por algo si neutralizamos los deseos y las emociones? Ya habréis visto a personas que trabajan sin sentir interés por lo que hacen. No se preocupan por el resultado mientras puedan decir que están haciendo su trabajo. Pero el que ama trabaja duro y conscientemente por el amado; hará más por la persona que ama que por él mismo. Esta es la forma de servir a Dios, y así es como nos sentiremos si amamos a Dios. Trabajaremos con alegría para El.

En un extremo están aquellas personas que tienen la idea de que la única manera de llegar lejos en la vida es la de trabajar sin parar, como autómatas. Pero el otro extremo es igual de malo: tan pronto como esas personas se interesan en materias espirituales, pierden el interés en todo lo demás. Esa es la actitud equivocada. Es una de las razones por las cuales la India perdió su libertad; hizo un mal uso de la doctrina de no atarse al mundo. La gente pensaba, '¿Qué sucede si se acumula polvo en la ermita? ¿Por qué preocuparse? Hacer algo para arreglarlo significaría estar demasiado pendiente de los asuntos materiales. No conviene atarse. Hay que renunciar a toda actividad material.' Esta actitud esconde pereza mental debajo de un disfraz de falsa espiritualidad.

He comprendido que los verdaderos grandes maestros están muy interesados en el mundo, pero sin llegar a atarse a él. Cuando alguien entregaba algo bello a mi maestro Swami Sri Yukteswar, éste se preocupaba conscientemente del objeto. Pero si se rompía, echaba a reír. 'Ya no voy a tener que preocuparme más. Ha recibido demasiada atención.' Estaba realmente desatado del mundo.

Yo siento del mismo modo. Aprecio cada cosa que Dios me da, pero no la echo a faltar si la pierdo. Alguien me regaló una vez un bonito abrigo y un sombrero. Entonces empecé a preocuparme. Tenía que procurar que no se manchase y tener cuidado de no romperlo. Empezó a volverse poco confortable. Dije, 'Señor, ¿Por qué me haces cargar con esto?' Un día, tenía una charla en el Trinity Hall en Los Angeles. Cuando llegué al Hall y me quité el abrigo, el Señor me dijo, 'Saca tus pertenencias de los bolsillos.' Cuando volví allí después de la lectura, el abrigo había desaparecido. Me enfadé, y alguien dijo, 'No se moleste. Le conseguiremos otro abrigo.' Yo respondí, 'No estoy enfadado porque haya perdido el abrigo, sino por que el que se lo llevó se dejó el sombrero que va a juego.'

No dejes que los sentimientos te controlen. ¿Cómo vas a ser feliz si te pasas todo el tiempo preocupándote por tus ropas y tus demás pertenencias? Viste correctamente con trajes limpios y después olvídate de ello; limpia tu casa y olvídala.

Una vez fui invitado a una bonita cena. Yo disfruté mucho de la cena, pero los anfitriones estaban tan nerviosos para que todo saliese bien que la echaron a perder. Aquellos que son sensitivos sienten tu nerviosismo. ¿Por qué preocuparse? Hazlo lo mejor que puedas y después relájate. Deja que todo fluya de forma natural en vez de forzar las cosas. Entonces, todos a tu alrededor estarán también relajados.

La actividad no es la vida; es la expresión de la vida. Pero algunas personas son tan activas que se vuelven desgraciadas. La persona ordinaria es como un péndulo, balanceándose adelante y atrás de un extremo a otro, siempre en movimiento, sin descanso. Esto es poco más que un estado animal. El yogui, por otro lado, siempre está calmado, centrado en su verdadera naturaleza, como un péndulo estático. Cuando está activo puede ser muy rápido, pero cuando para se centra otra vez en la calma interna y externa.

Trabaja Con Interés, Pero Sin Atarte

Así que debemos aprender a trabajar con interés, pero en calma y sin atarse. Yo no sé cómo podría trabajar sin alegre entusiasmo. Es natural tener interés. Sin él no tenemos nada que nos motive. Debes tener el máximo interés en hacerlo todo para Dios. Amale de forma que tu mayor placer sea trabajar para El. Hacer cosas para Dios es una experiencia muy personal y enormemente satisfactoria. Yo disfruto mucho arreglando este edificio para El. Pero cuando algo va mal, no me preocupo lo más mínimo. ¿Por qué debería? Ya lo hice tan bien como pude. Sí, intentaré hacerlo mejor, pero no permitiré que la adversidad estorbe mi calma. ¿No es ese un pensamiento maravilloso? Tú no creaste este mundo, lo hizo Dios. ¿Por qué piensas que vives en este mundo sólo para satisfacerte a ti mismo? Vivir para uno mismo es la fuente de todas las desgracias.

Hubo un tiempo
En que miraba la flor,
Y disfrutaba de su fragancia,
Para mí y por mí.
Escuché la llamada del arroyo,
Y era para mí y por mí.
Ahora despierto de ese sueño y escucho:
Era sólo para Ti y por Ti.*

El pensamiento del yogui es siempre 'para Ti y por Ti.' El dice, 'Estoy en este mundo por un corto periodo de tiempo. ¿Para qué crear fuertes vínculos? Yo no sé por qué estoy aquí, pero Dios sí. Trabajaré para El. Trataré de seguir Su voluntad, no la mía.'

---

* Extraído del poema 'Para Ti y por Ti,' en *Songs of the Soul.*
** Lucas 22:42
*** Bhagavad Gita II:51

Fue este pensamiento el que le dio fuerzas a Jesús para decir, ‘Padre, si lo deseas, aparta esta copa de mí: de todas formas se hará tu voluntad.’** A partir de esta frase, muchos religiosos han extraído el concepto de que uno no debe usar su voluntad. Pero si no usases tu voluntad morirías; ya que la fuerza de la voluntad hace funcionar todos los procesos físicos y mentales. Es correcto usar tu voluntad, pero con sabiduría y con la ayuda de Dios. De otra forma, si utilizas tu voluntad erróneamente, caerás en el error y sufrirás las consecuencias. Krishna dijo, ‘Aquellos que dominan sus mentes se engrandecerán con la infinita sabiduría. Sus mentes perderán todo deseo por el fruto de sus acciones. Esto les asegura la libertad... y les permite alcanzar el estado que está más allá del mal.’***

El Motivo es el Criterio de las Acciones Correctas o Incorrectas

Vigila tus motivos. Tanto el hombre avaricioso como el yogui comen. ¿Pero dirías que comer es un pecado porque está asociado a la avaricia? No. El pecado reside en el pensamiento, en el motivo. El hombre normal come para satisfacer su ambición, el yogui lo hace para mantener su cuerpo saludable. Hay mucha diferencia. Del mismo modo, un hombre mata a otro y es colgado por eso; otro hombre mata a muchos otros en el campo de batalla y se le da una medalla. De nuevo es el motivo el que marca la diferencia. Los moralistas escriben reglas absolutas, pero yo os doy ilustraciones para mostraros cómo vivir en este mundo de relatividad con autocontrol de los sentimientos pero sin ser un autómata.

Mi maestro solía dar este ejemplo: ‘Suponed que alguien me pide prestados mis prismáticos y me asegura que me los devolverá en quince días. Pero al concluir el periodo, no me los devuelve. Cuando le pregunto dónde están me responde, ‘Eres un maestro y aún y así estás atado a esos prismáticos.’ No se los volvería a prestar. Otro hombre me los podría pedir y decirme que me los devolverá en perfecto estado. El es cuidadoso y me los devuelve al cabo de un tiempo. Se los volvería a prestar en cualquier momento. No es que me preocupe por los prismáticos; pero si algo es mío, es para que lo cuide y pueda servir para algo. El segundo hombre comprendió que yo reservaba los prismáticos para que pudiesen ser utilizados por todos los demás aparte de mí mismo. El primer hombre no entendió mis motivos, de modo que no sólo me privó a mí de ellos, sino a todos los demás. Yo no quería los prismáticos para mí; pensaba en ellos para que fuesen utilizados por todos.’

El desapego te da una gran libertad y felicidad.
Las cosas que más he querido las he dado. Las disfruté a través de la alegría de los demás. La alegría que obtengo de cualquier cosa que hago es impersonal, no para mí mismo. Reside en la alegría de Dios y en hacer feliz a los demás.

En la India yo tenía una motocicleta. Iba a todas partes con ella, especialmente a visitar a mi maestro en Serampore. Disfrutaba mucho con esa motocicleta. Así que un día pregunté a mi maestro, ‘¿Estoy atado a ella?’ (El conocía cada preocupación de mi pensamiento y mi conciencia) ‘Ciertamente no,’ me dijo. Poco tiempo después, di la motocicleta a alguien que la deseaba mucho. Nunca la eché a faltar. Ese es el tipo de libertad que Patanjali enseña, aquella en la que siempre eres un dios: el amo absoluto del reino de tu conciencia. Sin permitir nunca que las fuerzas oscuras penetren en tu cielo portátil. ‘A través de las barras de hierro de la mente, el mal no osa pasar.’

La Calma Es la Madre de las Acciones Correctas

Cuando alcanzas la libertad del sentimiento, eres espiritualmente sensitivo; pero ya no lo eres con respecto a la materia. Sientes dolor, pero eres intocado por él. Ves el mundo, pero sabes que no es la verdadera realidad. Estás por encima de las limitaciones del cuerpo y la mente, centrado en la calmada naturaleza del alma.

Pero el mundo nos da un entrenamiento muy pobre. O el padre está loco y descarga su ira con los hijos o la madre regaña sin razón. ¡Menudo ejemplo para los jóvenes! Es mejor no tener hijos si no váis a darles el entrenamiento adecuado. Manteniendo la disciplina equivocada les hacéis desgraciados toda la vida. Adquieren hábitos que les impiden ser ellos mismos, expresar su verdadero ser. Los buenos hábitos son amigos que nos ayudan, pero los malos hábitos nos vuelven demonios. En la misma casa puedes encontrar a alguien que lo tolera todo con calma y otra que está hirviendo de rabia, envidia y demás emociones que te entorpecen. Si puedes permanecer siempre en calma, ¿No es mucho mejor? Si Dios se impacientase, imagina lo que podría suceder a este mundo. Afortunadamente para nosotros, El permanece siempre en calma. Tiene un perfecto control sobre sus sentimientos. Una parte de El, Su naturaleza absoluta, nunca está inquieta, incluso cuando sabe lo que está sucediendo aquí. Así debemos ser nosotros, siempre en calma a pesar del tumulto que nos rodea.

Cuando alguien aparece ante mí en un estado violento, puedo ver que está sufriendo. No importa lo que yo le dijese: no me entendería en ese estado de agitación. Pero si tengo control sobre mí mismo, puedo controlarle para después hacerle entrar en razón. Yo nunca he perdido esa tranquilidad del alma. Si la hubiese perdido, sin importar qué excusa pudiese dar mi mente, habría perdido la partida con Dios. Con Dios –ahí es donde debes ganar. Interiormente debes estar anclado en la más absoluta tranquilidad. Cuando alguien se te acerca enfurecido, mantén la calma. 'No perderé los estribos. Voy a seguir expresando calma hasta que sus sentimientos desaparezcan.' Entonces es cuando estás expresando perfecto control de *chitta*.

Estar calmado no significa que siempre sonríes y estás de acuerdo con todo el mundo sin importar lo que digan. Esto sería llegar al extremo. Aquellos que intentan satisfacer a los demás de esta manera no tienen necesariamente control sobre sus sentimientos. Está bien ser bueno y agradable si tu comportamiento es sincero. Pero estar de acuerdo con todo el mundo porque tienes miedo de decir la verdad no puede llamarse control de los sentimientos. Quienquiera que controle sus sentimientos persigue la verdad, comparte la verdad cuando puede y evita molestar a alguien que no sea receptivo. Sabe cuando hablar y cuando callarse, pero nunca compromete sus propios ideales ni su paz interior. Tal hombre puede potenciar el bien en el mundo.

Debes Verte Como el Alma, No Como el Cuerpo

La verdad es que todos somos como el proverbial hijo pródigo. Hemos vagado por los pasajes oscuros de los malos hábitos y hemos olvidado como mantener la alegría de Dios centrada en nuestros corazones. Cuando el alma no está en su estado natural, se adentra en los malos hábitos de los sentimientos humanos. Pero si aprendemos a estar siempre interiormente con el Divino, podemos vivir y trabajar en el alegre estado de nuestra verdadera naturaleza. En nuestra conciencia ordinaria creemos que somos seres humanos mortales; pero cuando nos separamos de nuestro ego, comprobamos que somos el Espíritu. La ilusión nos hace imaginar la enfermedad, el miedo, y demás condiciones limitadoras del cuerpo y la mente. ¿Puedes imaginar que no eres un hombre o una mujer? Aún y así esa es la verdad. En la divina felicidad del alma, la conciencia del sexo se pierde por completo. Incluso en mi infancia podía ver como yo no formaba parte de mi cuerpo. Recuerdo que cuando yo era pequeño entré en estado de éxtasis y salí del baño desnudo. Cuando mi tía me vio, me dio una bofetada. Yo no supe por qué lo había hecho hasta que me recordó que yo había olvidado ponerme la ropa. Dios no ha creado nada pecaminoso. El hombre creó el pecado a través del mal uso del potencial que Dios le ha dado.

El hombre ordinario piensa, 'Yo y mi cuerpo somos uno. Soy unos cuantos kilos de carne con sentidos y sentimientos.' Pero el hombre divino piensa, 'Yo y mi Padre somos uno.' Ve a su cuerpo como la imagen de una película. El hombre divino

ve su cuerpo como un producto de la luz de Dios pasando a través del *maya* o ilusión. Sabe que no es el cuerpo, que es uno con la luz de Dios.

Un actor olvida que está actuando y empieza a vivir su papel. Nosotros somos como él. Hemos olvidado que estamos en la tierra actuando. Cuando un individuo no recuerda su omnipresente naturaleza de felicidad se transforma en un ser humano, limitado por su cuerpo y sujeto a sus sufrimientos y a la muerte. ¡Es una terrible transformación! Y a través de toda su vida, busca la felicidad del alma sin saber que el alma es él.

La falta de descanso del hombre de mundo es tal que nunca puede meditar, nunca intenta conocerse a sí mismo. Desarrollar la mente es mucho mejor que simplemente trabajar, comer y dormir, como hacen los animales. Pero permanecer siempre en el plano intelectual es un pecado hacia tu verdadera naturaleza, ya que puedes llegar hasta la puerta de la realización a través del intelecto pero no dar el paso siguiente y abrirla. El desarrollo espiritual está más allá del intelecto. Sólo puedes abrir la puerta de la realización a través de la meditación profunda.

Practica la Meditación Profunda y Retén sus Efectos

Lo que sientas durante la meditación debes retenerlo contigo durante todo el tiempo. Demasiado a menudo, la gente medita a medias, como si se tratase de un hábito; y tan pronto como terminan, vuelven a su antiguo estado. Debes alcanzar las profundidades de la paz y la felicidad de la meditación y después retener esa calma. Sólo entonces podrás cambiarte.

El cuerpo reacciona a los cambios de los cuatro periodos del día: la mañana (al amanecer), el mediodía, por la tarde (antes de anochecer) y por la noche (entre las nueve y medianoche). Es muy beneficioso meditar en esos momentos.

La meditación profunda y el perfecto control de los sentimientos conducen al samadhi, el éxtasis de la autorealización y la unión con Dios. Pero el éxtasis de *sabikalpa samadhi*, durante el cual disfrutas de la alegría interior pero pierdes la conciencia del mundo exterior, no es suficiente. Lo que tú quieres es *nirbikalpa samadhi*, o éxtasis consciente. Ese es el estado más alto, mediante el cual permaneces totalmente consciente así como eres interiormente perceptivo de tu unión con Dios. Me llevó mucho tiempo alcanzar ese estado supremo de conciencia. Lahiri Mahasaya y mi Maestro solían estar siempre en ese estado. En ese estado puedes realizar todos tus deberes y enfrentarte a todas las pruebas de la vida sin ser molestado por nada.

Así pues, el éxito en la meditación es la única respuesta al misterio de sobreponerse a la naturaleza humana para que así el alma pueda establecerse en su propio estado, libre de las molestias de los sentimientos, centrada para siempre en la felicidad divina.

El ideal de la Renunciación del Yoga Es Para Todo

Templo de Self-Realization Fellowship,
Encinitas, California, 18 de Enero de 1942

¿Cuál es la voluntad de Dios para el hombre? ¿Debe vivir como un errante en la jungla, libre de las preocupaciones mundanas? ¿O debe vivir como un hombre de familia en la ciudad y ser atrapado en las peleas y los problemas de este mundo?

Los grandes maestros nos han mostrado varios caminos a través de los cuales uno puede conocer a Dios. La renunciación es uno de esos caminos. Ha sido enseñada por Jesucristo*, Sri Chaitanya, por Buda. Un día, un discípulo de Sri Chaitanya recibió unas frutas; comió algunas y guardó el resto para el día siguiente. Pero como se estaba preocupando por el futuro –un actitud sobre la cual Cristo había advertido**- Chaitanya dijo al discípulo que no quería volver a verle nunca más. La educación que me dio mi maestro Sri Yukteswar, fue algo similar. 'Vive de día en día,' decía, 'recordando que todo el sustento proviene de Dios.' Cristo dijo: 'Vended todo lo que tengáis…y venid, seguidme.'***

Yo he vivido de esta forma en la India, durante el tiempo en que fui un vagabundo divino, errando libre, absorto en mi amor por Dios. No creo que nunca haya sido más feliz. Interiormente, siempre soy feliz; pero exteriormente, como un vagabundo de Dios, era tan feliz como podía ser, sin saber ni preocuparme nunca donde o cuando iba a ser mi próxima comida. Este tipo de entrenamiento basado en la total dependencia en Dios es verdaderamente maravilloso. Una vez, fui con unos compañeros al Himalaya durante quince días. Apenas hicimos preparativos. Yo me encontraba en mi estado de alegría natural†. Un día durante esa peregrinación me encontré con un santo; quedé tan absorto en nuestra conversación sobre Dios que el tiempo iba pasando sin que yo me diese cuenta. Mis compañeros empezaron a llamarme, 'Vamos, hay que comer, tenemos hambre.' Pero yo no sentía hambre en aquel momento. Estaba recibiendo un alimento que me nutría mucho más que la comida. En el Himalaya encontré a muchos santos, saludables y contentos con sólo un pequeño cobijo, la comida más sencilla y apenas algo de ropa. Es una bella vida espiritual la que llevan.

Depende Más de Dios

Sé que hay una ley mediante la cual Dios ayuda directamente a aquellos que dependen solamente de El. Si uno vive la vida de renunciación con sinceridad, verá como esta ley funciona. El verdadero renunciante sabe que todo proviene de Dios y que El es el único sustento de la vida. Un hombre puede disponer de mucha comida, pero si su corazón falla, la comida pierde todo su valor. El poder que mantiene los latidos de tu corazón conoce tus necesidades. Si vives únicamente para Dios y tienes fe en Su poder, El te dará Su ayuda directamente.

Algunos devotos renuncian a todo por su amor a Dios, y dedican sus vidas a la búsqueda y el servicio del Señor. Jesucristo, el gurú del mundo occidental, es un ejemplo de esa renunciación. Dijo: 'Los pájaros de aire tienen nidos; pero el hijo del hombre no tiene donde apoyar su cabeza.'‡ Jesucristo no tenía hogar; no tenía dinero para ropa o comida; Dios le mantenía. Dado que él lo había dado todo por Dios, aún lo tenía todo. Jesucristo demostró la riqueza como ningún rico lo ha hecho

---

* 'Y todo aquel que por mi nombre haya dejado casas, o hermanos o hermanas, recibirá muchos más y heredará vida eterna' (Mateo 19:29)
** 'No os afanéis, pues, por el día de mañana; que el día de mañana traerá su propio afán' (Mateo 6:34)
***'Vende todo lo que tienes y distribúyelo entre los pobres, que así tendrás un tesoro en los cielos; ven luego y sígueme.' (Lucas 18:22)
†Las escrituras de la India nos dicen que Dios es eterno y siempre feliz; y que el alma de Dios es una chispa de Dios. El estado natural del hombre es, de ese modo, la alegría infinita.
‡Mateo 8:20

nunca, alimentando a 5000 personas con unos pocos pedazos de pan y dos peces. Sus numerosos milagros muestran su poder sobre la vida y su relación con Dios.

La gente piensa en la renunciación como si se tratase de una negación. Pero relativamente hablando, eso no es así. Yo he renunciado a pequeños deseos para alcanzar el mayor tesoro del universo. El santo Nagendranath Bhaduri*, el cual había abandonado toda su riqueza y comodidad material, fue increpado por un estudiante suyo por haber hecho tal cosa. El maestro respondió: 'Aquellos que no ven más allá de sus narices son los verdaderos renunciantes, no yo. Sólo he apartado de mí unos pocos dólares y algunas comodidades temporales para recibir un imperio de felicidad infinita y el mayor premio de todos – Dios.

Dios Aprecia la Devoción

Algunos pueden decir: 'Si todo el mundo se convierte en renunciante, ¿Qué va a suceder en el mundo?' El mundo no va a terminarse porque *tú* busques a Dios. Este es un razonamiento falso. Siempre habrá muchos que persistirán en perpetuar el mundo - ¡No te preocupes por ello! Aunque de otra forma, este mundo está tan lleno de dolor, odio y celos que no estaría mal volver a empezar de nuevo. El hecho de dedicar toda tu vida a los quehaceres del mundo es una mala inversión.

El camino a la completa renunciación puede ser felizmente alcanzado por aquellos que quieren hallar a Dios y sólo a Dios. El se revela a aquellos que viven con el ideal de la renunciación: 'Dios es mi vida. Dios es mi amor. Dios es el templo que me pide adoración incesante. Dios es mi objetivo. Ningún trabajo puede realizarse sin el poder que obtengo de Dios, así que mi deber es hallarle.' Sin una actitud de determinación y devoción, uno no puede hallar a Dios. En el Bhagavad Gita, el Señor dice: 'Olvidad todos los *dharmas* (deberes) y recordadme a Mí solamente; Yo os libraré de vuestros pecados.'**

La renunciación exterior (así como la interior) requerida a un monástico no es posible para todos; pero en mi infancia tomé la resolución de no dar mi lealtad a nada ni nadie excepto Dios; y nunca lo he hecho. En mi corazón solo vivo para El. La renunciación con ese ideal es muy bella. Y es muy sabio renunciar de esta forma en favor de Dios, ya que El aprecia este tipo de devoción.

La renunciación es considerada por las masas como la renunciación al matrimonio, a los amigos. Jesucristo y Swami Shankara eran tales renunciantes. Y también estaba Gautama, el Buda, el cual se casó y tuvo un hijo pero renunció a ellos y se fue a buscar a Dios. Su prueba fue mucho más dura. Un santo de la India solía preguntar a aquellos que acudían a él si estaban casados. Si le respondían que no él les decía 'Aún estáis en el lado seguro.' ¡Sé que mucha gente casada diría lo mismo! Aquellos que no se casan suelen arrepentirse de ello; pero los que se casan a veces también se arrepienten. Si uno no está casado y no tiene un fuerte deseo de casarse primero debería buscar a Dios, por encima de las demás cosas.

Tan pronto como te des cuenta de la importancia de buscar a Dios, no mires a los lados, sino hacia adelante, manteniendo tu mente fija en Dios. Una vez que se despierta el deseo por Dios, aliméntalo. Debes buscarle. Si te guía hacia el matrimonio, sigue ese camino. Cuando entres en contacto con Dios, sabrás todo lo que El quiere de ti. Y esa es la forma más segura de guiar tu vida.

Yoga: el Camino Universal Intermedio

La pregunta entonces es: '¿Qué pasa con esas personas que ya cumplen con determinadas obligaciones en esta vida? ¿Qué oportunidad tienen de hallar a Dios?

---

*Ver Autobiografía de un Yogui capítulo 7.
** XVIII:66

¿Tienen alguna posibilidad de escapar?' Por supuesto que sí- El Yoga ofrece un camino intermedio entre la renunciación y la dedicación por completo al mundo.

Yoga significa unión; el camino del Yoga es la ciencia que une el alma con Dios. La práctica del Yoga no está restringida a un determinado tipo de vida. Su objetivo puede ser alcanzado por el santo en el monasterio y por el padre de familia. El propósito de la renunciación es perseguir a Dios. El propósito de Yoga es el mismo. En el camino de la renunciación, la base está en el abandono físico de todo aquello que se interpone ante la búsqueda de Dios. El Yoga te muestra cómo librarte interiormente de tales obstrucciones. Jesús se refirió a esto cuando dijo: 'Si tu mano te hace pecar, córtatela; es mejor para ti entrar en la vida mutilado, que tener dos manos en el infierno.'* Jesús quería decir que es mejor privarse de todos los deseos y así ser libre de entrar en la vida eterna, que vivir en un infierno de deseos incumplidos. No debería haber nada en la tierra que no pudieses abandonar con tal de hallar a Dios. Si no puedes renunciar a algunos de tus hábitos, modales o bienes materiales a favor de Dios, entonces eres un débil y no podrás alcanzar a Dios. La fuerza mental es absolutamente necesaria para hallar a Dios.

Por supuesto, es imposible para muchas personas abandonar el mundo y marcharse al bosque a buscar a Dios. Constituirían una comunidad de tal envergadura que habría que construir una ciudad allí. Pero podemos renunciar a la mayoría de los lujos y las cosas innecesarias y llevar una vida más simple. Si lo hacemos seremos más felices y pacíficos. En realidad, el dinero sólo aporta infelicidad cuando se convierte en la condición para ser feliz. La envidia y la avaricia provocan divisiones incluso entre los propios familiares. La vida es mejor para todos cuanto más simple sea. Es por eso que los yoguis enseñan a vivir lejos de las ciudades. El que vive en la ciudad no posee libertad propia. Queda atrapado en el ir y venir de la ciudad y se convierte en un autómata urbano. Uno se siente más libre y vivo en comunidades pequeñas. Pero ahí el error está en que la gente de pueblo no intenta cultivar la libertad espiritual y se vuelven cerrados y se estancan mentalmente. A menos que uno acerque a Dios a su vida, las dificultades acaban por presentarse sin importar cómo y dónde uno viva.

Realiza Todos Tus Deberes Para Servir a Dios

La belleza del Bhagavad Gita reside en el hecho de que es aplicable a todas las vidas humanas. El Gita aconseja simple y repetidamente que aquél que realiza acciones correctas no para él, sino para Dios, se salvará. ¿Pero como determinar qué acciones son correctas y cuales no lo son? La manera de hacerlo es siguiendo el consejo de alguien sabio, ya que esta es la cualidad que le falta al devoto al inicio de su búsqueda espiritual. Si uno quiere ser abogado, el mejor método es encontrar a uno y preguntarle por sus métodos, el modo mediante el cual consiguió entrenar su mente en materia de leyes. Esto también es cierto a la hora de buscar a Dios. Sigue a un experto divino. En la India llamamos a esas personas gurús: aquél que ha seguido el camino con éxito y es por tanto capaz de guiar a los demás. Un verdadero gurú es guiado por Dios, y si le sigues sabrás cuales son tus deberes. Lo que tú quieres hacer no es necesariamente lo que debes hacer. Es fácil hacer lo que quieres, pero eso es esclavizarte. Actuar según los dictados de la sabiduría es verdadera libertad. Pero este es sólo el primer paso que hay que dar para ser un verdadero yogui. Entonces debes realizar esas correctas acciones –mentales, físicas y espirituales- con la sola idea de servir a Dios. Entonces eres un yogui.

La excelencia del Yoga es que te muestra tanto el objetivo como el camino a seguir. Te dice que debes ser un renunciante para conocer a Dios y te muestra que no hay ninguna excusa para que no puedas hacerlo: el Yoga te enseña que puedes renunciar a todo dentro de tu mente, sintiendo que todo lo que haces es para servir a Dios. De este modo, en el Yoga encontramos a dos tipos de renunciantes: aquellos que renuncian a todo física y mentalmente; y aquellos que permanecen en

* Marcos 9:43

el mundo para cumplir con sus obligaciones, pero que renuncian mentalmente a todos sus deseos, salvo el deseo de unirse a Dios mediante la meditación y la actividad servicial.

Si vigilas interiormente tus pensamientos y tu comportamiento, la tarea de renunciar a todo por Dios se convierte en algo mucho más sencillo. Puedes renunciar exteriormente huyendo a la jungla para hallar a Dios, pero tus deseos indisciplinados te acompañarán. Aún y así no está de más renunciar a algo exteriormente una vez has renunciado a ello en tu interior. Yo disfruto con la comida, pero interiormente sé que es Dios quien está comiendo a través de mí. De ese modo nunca dependo de la comida. Si como algo, está bien; y si no como, no lo encuentro a faltar. La idea es relacionar todas las experiencias con Dios. Este tipo de renunciación puede ser practicada por todo el mundo. Aquél que quiera hallar a Dios debe ser un renunciante en su interior. Quienquiera que realice sus acciones no para él, sino para Dios, se convierte en un verdadero renunciante y un verdadero yogui.

Interpreta Bien Tu Papel en la Vida

Es de sabios luchar por cumplir la voluntad de Dios en todas las acciones, ya que ese es el camino hacia la paz mental y la felicidad. Si lo piensas profundamente, verás que este es un pensamiento colosal. Un enorme cosmos de fuerzas naturales está atado por el poder de Dios. Todo funciona en armonía gracias al Plan Divino. Nosotros somos parte de ese esquema universal – tan importantes como el Sol, la Luna o las estrellas. Tenemos que hacer nuestro trabajo; tenemos que interpretar el papel que no ha asignado Dios, no el que nosotros queremos. Cuando utilizamos nuestra voluntad para contradecir la voluntad de Dios, echamos a perder la película. Por qué no decir: 'Voy a hacer lo que Dios quiere que haga.' Creo que serías mucho más feliz, más pacífico, mejor.

Descubrirás una gran alegría en tu vida cuando te esfuerces para servir a Dios y no a ti mismo. Cuando te despiertes por la mañana afirma: 'Señor, te ofrezco este día a Ti. Este pequeño ego no tiene más influencia sobre mi cuerpo; sólo Tú estás en su interior.' Tan pronto como veas a Dios en tu interior empezarás a verlo en los demás. Entonces no podrás odiar a nadie, porque verás a Dios en cada cuerpo. Es una bonita forma de vivir. En cada cosa que hagamos debemos pensar que la hacemos por Dios. Cuando servimos a nuestra patria, a nuestra familia y a los demás, debemos amarle a El por encima de todo. Debe estar primero en vuestros corazones y en nuestras vidas. Es por eso que declaró, en los diez mandamientos: 'No tendréis más dioses que Yo.'*

Vive En el Mundo Sin Estar En Él

El Señor no creó este mundo para torturarnos, sino para probarnos. El propósito de esta prueba es ver si podemos mantener nuestras mentes centradas en El al tiempo que realizamos nuestras labores mundanas, en definitiva, ver si podemos estar en el mundo sin estar en él – vivir en la tierra sin dejar que nos absorba su materialidad. Este es el ejemplo que nos dieron Krishna, Lahiri Mahasaya y el rey Janaka**.

---

* Exodo 20:3

** Un gran santo y rey de la India. Fue conocido por realizar sabiamente sus deberes en el reino mientras interiormente mantenía su conciencia unida a Dios.

*** 'No hay que renunciar a las actividades diarias...Aunque realice el acto de renunciación, esa persona no puede alcanzar los resultados de esa renunciación (salvación). Cuando los deberes se realizan sólo porque deben ser hechos, sin tenerles ningún apego a ellos ni a sus frutos, esa renunciación se considera *sattvic* (pura)' (XVIII:7-9) 'El estado en que no hay que trabajar no puede ser alcanzado evitando las acciones. Evitando el trabajo nadie alcanza la perfección' (III:4)

El Bhagavad Gita dice que no es un yogui aquél cuya renunciación es solamente externa, como tampoco lo es aquél que no realiza sus deberes mundanos.Algunos aspirantes espirituales renuncian al sexo, al dinero y a los deseos materiales para entrar en un ashram, y entonces olvidan también las actividades constructivas***. Por el contrario, en el ashram de mi maestro, nos hacían trabajar más que para nuestras propias familias. En la familia, uno trabaja para uno mismo y para los seres queridos; en el ashram trabajas únicamente para Dios. Pero, además, en el mundo uno puede vivir únicamente para Dios si cambia el centro de su conciencia.

Vive En la Conciencia de Dios

El Yoga es el arte de hacerlo todo con la conciencia de Dios. No sólo cuando meditas, sino también cuando trabajas, tus pensamientos deben estar anclados en El. Si trabajas con el pensamientos de que estás trabajando para satisfacer a Dios, esa actividad te unirá a El. Piensa entonces que a Dios no sólo vas a encontrarle durante la meditación. Tanto la meditación como las actividades correctas son esenciales, tal y como muestra el Bhagavad Gita. Si piensas en Dios mientras realizas tus actividades, te unirás mentalmente a El.

Deja de pensar que estás trabajando para ti. Halla a Dios a través del hecho de preocuparte menos por ti mismo y lucha por identificarte más con Dios. Así puedes empezar por no comer por ti, hazlo por cuidar del cuerpo en el que Dios reside; puedes trabajar sin la idea de un beneficio personal, sino como un servicio que haces para Dios. Debes sentir que el cuidado de las almas que están a tu cargo te han sido asignadas mediante la voluntad de Dios.

La prueba definitiva para saber si tu vida la está viviendo Dios solo reside en el hecho de que no te sientas molesto por no haber cumplido algún deseo personal; sólo debes sentirte así cuando disgustes a Dios. Yo me preocupo más por las cosas de los demás que de las mías propias. Esto es debido a que realizo las tareas para Dios, y las hago con mayor ambición que si las hiciera para mí. Y si el resultado de esas acciones va mal, no sufro personalmente, ya que sólo actuaba para El. Lo hice lo mejor que pude y lo volvería a hacer con mayor alegría y determinación, pero sin identificarme a mis esfuerzos y sus efectos. Si estuviese trabajando para mí me estaría preocupando todo el tiempo. Pero como el objeto de mi trabajo es servir a Dios, los resultados son suyos, no míos. Esta es la forma de trascender las leyes del karma.

Aunque suelo dedicarme a realizar muchas acciones, no me identifico con ninguna de ellas. Todo el mundo debería vivir de este modo para poder darse cuenta de que este mundo no es su hogar; estamos aquí por un corto período de tiempo. Así que no confíes en esta vida, porque va a decepcionarte. Confía sólo en el Inmortal, que está detrás de tu existencia temporal en la tierra. Puedes pensar que aquí está tu país, que aquí están los seres queridos, pero cuando abandonas este mundo, ni siquiera tu cuerpo te pertenece.

Tú no fuiste enviado a la tierra para que te ataras a los hábitos y a las malas costumbres y te convirtiese en un esclavo del ambiente que te rodea. Si tuviese control completo sobre tu vida podrías decir, ‘Adelante, haz lo que quieras.’ Pero aún no tienes ese control absoluto. Nadie lo tiene hasta que se convierte en un maestro.* Tú fuiste enviado aquí para hallar a Dios. Pero sin contacto directo con Dios, nadie puede encontrarle. Así pues, el verdadero arte de vivir es el del yogui: aquél que ha unido su alma con el Espíritu mediante la meditación, que ha renunciado interiormente a todo y que realiza todas sus acciones con el pensamiento de Dios. Como puedes ver, no estoy pidiendo que olvides tus deberes. Ocúpate del trabajo que se te ofrezca, porque es Dios quien te da esas tareas; pero nunca te identifiques con ellas. Debes darte cuenta, tal y como hizo Jesús, de que tu reino no es de este mundo. Más allá de esta creación de tres dimensiones se halla tu verdadero hogar. Puedes darte cuenta de la existencia de Dios. Puedes

convencerle de que hable contigo. Pero para escuchar Su voz requiere esfuerzo espiritual y disciplina.

Permanece Inamovible Ante el Dolor del Mundo

Periódicamente a través de la historia, el mundo ha pasado por infinidad de problemas. Durante los periodos de guerra, se convierte en una sala de torturas para millones de personas. La verdadera felicidad, la felicidad duradera se encuentra sólo en Dios. El único lugar seguro se halla en El. No tienes otra seguridad en la tierra. Debes luchar por contactar con Dios durante la meditación durante la mañana y la noche y también durante el resto del día, a través de las acciones que realices. El Yoga te muestra que donde se encuentra Dios no existen ni el dolor ni el miedo. El yogui que ha conseguido el éxito, puede permanecer inamovible ante el dolor del mundo; él se halla seguro en la realización: 'Señor, donde yo estoy, aquí debes venir.'

Cuando todo el dolor del mundo no puede afectarte, entonces eres un rey. Y eso es lo que debes ser. Rompiendo las limitaciones de este frágil cuerpo, debes manifestar tu inmortalidad. En su poema 'Luz que desfila,'*** el gran santo Swami Ram Tirtha escribió, 'Atraigo a mi carro al destino y a los dioses, en la voz del trueno clamo con fuerza.../Libertad! Libertad! Libertad Om!.../Te saludo, Océano.../ te ordeno que te seques' Esto quiere decir que ante la luz triunfal de tu alma, los mares se secarán y las montañas se apartarán. Piensa en eso. Sólo la libertad del alma puede conquistarlo todo.

No Te Dejes Asustar Por el Sueño de Dios

No te asustes por el sueño de este mundo. ¡Despierta en la inmortal luz de Dios! Hubo un tiempo en que para mí la vida era como observar una película de miedo, y le estaba dando demasiada importancia a las tragedias que tenían lugar allí. Entonces, un día mientras meditaba, una gran luz apareció en mi habitación y escuché la voz de Dios que me decía: '¿Qué estás soñando? Observa mi luz eterna, en la cual las pesadillas del mundo vienen y se van. No son reales.' ¡Qué gran consolación! Las pesadillas, aunque terribles, no son más que pesadillas. Las películas, divertidas o inquietantes, no son más que películas. No debemos dejar que los dramas de la vida nos absorban. ¿No es más sabio prestar nuestra atención a ese Poder indestructible e inmutable?¿Por qué debenmos preocuparnos de las disgustantes sorpresas en el argumento de esta película del mundo? Estamos en la tierra por un corto periodo de tiempo. Aprende la lección de la vida y halla la libertad.

Haz de Dios la Estrella Polar de Tu Vida

Haz de Dios el pastor de tu alma. Haz de El la antorcha que te guiará a través del oscuro camino de la vida. El es la Luna en la noche de tu ignorancia. El es tu Sol durante las horas en que estás despierto. Y es la Estrella Polar en el oscuro mar de tu existencia. ¿Dónde debemos buscar el camino correcto? No podemos buscarlo en los prejuicios producidos por los malos hábitos y las influencias de nuestras familias, nuestro país, nuestro mundo; sino en la voz de la Verdad que se halla en nuestro interior.

En cada momento pienso sólo en Dios. He entregado mi corazón al escudo de Dios. He dejado mi espíritu a su cargo. No confíes en nada por encima de Dios. Entonces, a través de la dirección interior de Dios, confía en aquellos que manifiestan Su luz. Esa Luz es mi guía. Esa Luz es mi amor. Esa Luz es mi sabiduría. Y El me cuenta cómo su Virtud está ganando y siempre ganará.

El Juicio de Dios Es Justo

* Aquél que ha obtenido la autorrealización y la unión con Dios. (Ver glosario)
** Un arreglo musical aparece como 'Canción de Swami Ram Tirtha' en los *Cantos Cósmicos* de Paramahansaji.

Yo solía preocuparme por esta guerra. Pero conseguí una gran tranquilidad al rezar esta oración: ‘Señor, yo no soy quien debe juzgar. Tú eres el juez de la humanidad. Tú conoces el karma de cada uno. Y Tu juicio será el mío.’ Este pensamiento apartó mis preocupaciones incluso por la India, porque sé que Dios va a protegerla. Debemos aprender a confiar más del juicio de Dios. Y eso se sabe solo cuando acaba cada acto de la obra de teatro de la vida. Durante la Guerra, Su juicio puede no ser comprendido, pero con el tiempo se verá que Su mano estaba en este conflicto. Lo que sucederá después estará de acuerdo con Su juicio, de acuerdo con el karma que cada nación se ha ganado. A partir del fuego de esta guerra, un nuevo y mejor mundo se levantará. Recuerda: la fuerza bruta nunca es la victoria final. Verás que en esta guerra, la virtud de Dios emergerá triunfante.

De todos los paises, América lleva una bendición; y seguirá con esa bendición a pesar de todos los prblemas que está teniendo, porque no hay espíritu de agresión en su corazón.

A través de los ideales espirituales de la India y la actividad materialista de América llegará la gran luz del mañana. El deseo de la India es el de meditar y unirse a Dios, y el deseo de América la actividad que ayudará a hacer evolucionar el mundo –estas son las virtudes de un verdadero yogui. Estos ideales representan la verdadera esencia del camino de la salvación para cada individuo y para la nación en la que vive. Reduciendo estas virtudes del nivel nacional al individual, encontramos la esencia del Yoga: meditación más actividad correcta, siempre sin identificarse mentalmente con nada. Alguien que vive así es un verdadero renunciante y un verdadero yogui, caminando firmemente sobre el camino de la iluminación.

‘Con Cuanto Obtengas, Adquiere Comprensión’*

Sede internacional de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 23 de Febrero de 1939

La comprensión es la posesión más valiosa del alma. Es tu visión interior, la facultad intuitiva mediante la cual puedes percibir claramente la verdad –sobre ti y sobre los demás y acerca de todas las situaciones que te encuentras en tu camino- para así poder ajustar tu actitud y tus acciones correctamente. Esta es una gran definición.

En este mundo, nuestra comprensión es a menudo poco perceptiva. Cuando nuestra visión mental está impedida es imposible ver lo que va a suceder en el futuro. Siendo cegados por el resultado potencial de nuestras acciones, frecuentemente actuamos erróneamente. Para poder desenvolvernos bien en este mundo, debemos aprender a percibir correctamente tus circunstancias inmediatas, y a percibir también hacia a donde te encaminas en el futuro. Deberíais tener una visión tan perceptiva como para poder saber lo que os va a suceder en los próximos diez años.

Si eres miope, tus ojos solo pueden ver con claridad las cosas que están muy cerca. También puede suceder que solo puedas distinguir aquellos objetos que se encuentran lejos. El remedio para los dos casos es el uso de gafas. Del mismo modo, si tu comprensión no distingue bien, es hora de colocarse las gafas de la atención – la habilidad de enfocar la mente de manera que sus percepciones sean claras y precisas. De este modo, el poder de la comprensión Omenta gracias a la atención.

La inquietud nubla tu visión y provoca la falta de comprensión. La emoción nubla tu vista. Los hábitos también nublan tu visión. Y los prejuicios también; estas ideas preconcebidas distorsionan tu comprensión y evitan que puedas ver claramente. En mis experiencias con los grandes sabios de la India, lo primero que aprendí a hacer fue a apartar de mi vista todo aquello que podía estorbar mi comprensión de las cosas.

A menudo sucede que la comprensión está contaminada por prejuicios desde la infancia, de acuerdo con el ambiente y las circunstancias. Ese tipo de comprensión no puede ver claramente ninguna situación. Tú debes analizar los prejuicios a los cuales está sujeta tu comprensión. Cada vez que realices una acción o tomes una decisión, pregúntate si lo haces a través de la comprensión o por medio de las emociones o la influencia de los prejuicios. Mientras estés sujeto a la ira o a la avaricia; mientras estés influenciado por los errores de los demás; mientras te afecten las opiniones de los demás, tu comprensión estará contaminada.

Busca la Ayuda de un Maestro Espiritual

A causa de los prejuicios, los hábitos y las emociones, a menudo no ves tu mente como realmente es. Así pues es útil hallar a un maestro o unas enseñanzas espirituales que puedan enseñarte a analizar y corregir tus pensamientos. Aquellos que tienen una relación constante con Dios poseen verdadera comprensión. Todas las almas del Divino han aclarado su entendimiento a través de la conexión con Su sabiduría. Asociarte con almas divinas te ayudará a ver la luz. Yo respetaba a mi gurú, Sri Yukteswar, no sólo por que fuese mi maestro, sino porque me dio esa comprensión. Toda la claridad de mi visión se la debo a él, no a mi familia ni a nadie

*Este título está extraído de los Proverbios 4:7: ‘La sabiduría es lo primero; adquiere sabiduría, y con cuanto obtengas, adquiere comprensión.’

más. Nadie amó a sus padres más que yo, pero la claridad de visión que me mostró mi gurú me volvió inamovible del camino de la verdad.

Recuerdo cuando dejé mi hogar para ir a Benarés a renunciar del mundo; buscaba algo más grande de lo el dinero puede comprar. Había analizado las vidas de los que tenían dinero y yo no quería vivir de esa forma. Sabría que me habría arrepentido si lo hubiese intentado. Vi que los demás tenían cosas que yo hubiese querido tener y analicé que podría pasarme si seguía su mismo camino. Vi claramente que nunca hubiese sido feliz.

Mientras me hallaba en Benarés, Dios me llevó hasta mi gurú. Más tarde, en su ashram, le dije un día: 'Debo volver a mi casa. Debo ir a ver a mi padre. El me quiere mucho.'

El maestro sabía que mi familia intentaría mantenerme a su lado. 'Mejor no vayas,' me advirtió. 'Tal vez no seas capaz de volver.'

Pero yo le dije, 'Guruji, te prometo que volveré.' Porque sabía que ya no existía otro tipo de vida para mí. El amor por nuestros padres y el hecho de atarse a ellos son cosas distintas. Atarse a ellos estorba tu comprensión, por el contrario, el amor no puede ser cegado.

Cuando llegué a casa, mi padre, el cual no suele mostrar sus emociones*, estaba tan contento de verme que tenía lágrimas en los ojos. 'Has vuelto,' dijo. 'Me alegro.' En estas pocas palabras había mucho. Su cariño era tan profundo que nunca quería expresarlo exteriormente. Como un santo dijo una vez, 'En el momento en que declaras tu amor, algo de ese sentimiento puro emerge de tu corazón y se mezcla con las impurezas de la boca.' Dios te quiere más que nadie. Es por eso que no te lo dice. El muestra su amor silenciosamente a través de sus demostraciones. Mientras progresaba en el camino espiritual, recibí más amor de Dios del que nunca podré recibir de ninguna persona.

Pero volvamos a mi historia: cuando me hallaba ante mi padre, éste me pidió que me quedase allí para ocupar el lugar de mi hermano mayor, que había fallecido.** 'Supón que muero,' dijo mi padre. '¿Quien cuidará de tus hermanos?'

'Padre,' respondí, 'te quiero más que a nadie en el mundo; pero amo más a Dios, porque me dio un padre como tú.'

¿Cómo podría abandonar al Dios que me bendijo con un padre así? Si el Divino no hubiese colocado ese amor en su corazón, ¿Cómo podría amarme mi padre en la tierra? Trabajando para Dios cumples tu trabajo con los demás, puesto que sin El no habría seres queridos. Esto es verdadera comprensión.

Mi padre no dijo nada más. Lo entendió todo. Y cuando continué diciendo 'Estoy cruzando el río de la ilusión; no volveré para así no ceder en mi camino.' Todos en la casa estaban llorando. A través de los ojos del mundo parecía muy cruel dejarles, pero a través de esta renunciación, una gran bendición vino a mí – y a ellos. Sirviendo a Dios en primer lugar, pude hacer por ellos más que ninguna ayuda material podría haber hecho.

Pocos años después, cuando regresé iluminado, llevé a mi padre a ver mi escuela en Ranchi y él dijo, 'No soy digno de ti.'

'No, no,' le dije, 'soy yo el que no soy digno de ti.'

---

*El padre de Paramahansaji aún vivía cuando se dio esta charla. Murió tres años más tarde.
** Ananta Lal Ghosh murió en 1916, después de que Paramahansaji entrase en la orden de los Swamis.

Entonces me dijo, ‘Me alegro de que no regresaras para aceptar el trabajo que te ofrecí.’

La Vida Sin Comprensión Es un Suicidio Material y Espiritual

El entendimiento y la comprensión son la antorcha que ilumina tu camino y te conduce al éxito. Antes de que puedas alcanzar tu objetivo en esta vida, debes poseer esa importante facultad. De modo que nunca dejes de ver las cosas; nunca dejes de entenderlas. Sería un suicidio material y espiritual.

El entendimiento debe ser la fuerza que te guía en cada situación. No deben importarte tus problemas, intenta entender. Dios nunca hace daño a nadie. Somos nosotros quienes, a causa de entender o no entender las cosas, nos ayudamos o perjudicamos. Ruega a Dios para que poseas la capacidad de comprender ante todas las experiencias de esta vida. Es lo único que puede salvarte. Cuando mis problemas se hacen muy grandes, primero busco el entendimiento en mi interior. No culpo a las circunstancias o intento corregir a nadie. Primero voy a mi interior. Intento limpiar mi alma para que nada pueda obstruir su expresión. Esta es la manera de alcanzar el éxito en la vida.

Huir de los problemas puede parecer la solución más sencilla. Pero tú Omentas tus fuerzas sólo cuando luchas contra un oponente más fuerte. Alguien que no tiene dificultades es alguien que no crece. Cuando lo entiendes todo, no tienes miedo. En el entendimiento reside la seguridad.

Muchas pruebas he tenido que superar en esta vida. Las más difíciles son las que tienen que ver con seres humanos, ya que ellos no comprenden. He visto a personas a quienes he dado mi amor y no lo han comprendido. Pero eso nunca me ha molestado. Si la furia se apodera de tu corazón a causa de la ignorancia de los demás, eso te hará perder tu propio entendimiento. No te sientas mal cuando alguien no te comprenda. En vez de eso, intenta ayudar a esa persona con más fuerza que antes. Si eres capaz de neutralizar tus sentimientos hacia aquellos que no te entienden, estarás siempre dispuesto a ayudar a todo el mundo. Todos aquellos que sigan el camino de Self-Realization no deben tener sino buenos deseos para todos.

El Entendimiento Debe Actuar Con el Corazón y Con la Cabeza

El entendimiento es tu visión interior, la visión de tu alma, el telescopio de tu corazón. El entendimiento es el equilibrio entre la inteligencia y la pureza del corazón. La emoción no es amor; la emoción es un sentimiento distorsionado que te conduce al error. Y el entendimiento conducido por la inteligencia es demasiado frío; también te conducirá al error. Hay personas con las que no puedes ni hablar a no ser que despiertes sus emociones, y a otros a los que no puedes mover si no es con determinados razonamientos. El hombre a menudo queda petrificado intelectualmente y la mujer acaba por ser emocionalmente irracional. Debes tener un entendimiento equilibrado. Si estás gobernado por el corazón y la cabeza entonces tendrás una visión clara de ti y de los demás. Serás capaz de conocer y comprobar lo que los demás piensan de ti.

El Verdadero Entendimiento Te Muestra Cuando Actúas Bien o Mal

Cuando tienes razón, alguien puede decir que te equivocas; o puedes estar equivocado y alguien te puede decir que tienes razón. Ahora bien, si posees entendimiento, puedes saber con seguridad si tienes razón o no. Supón que alguien te dice que estás equivocado. Entonces debes acudir al santuario interior de tu corazón y descubrir si estás cometiendo un error. Analízate. Si estás equivocado debes corregirte.

Las personas que mayor entendimiento poseen son aquellos cuyas opiniones y ayuda son seguidas fielmente. Es por eso que yo confiaba completamente en mi maestro. Podía hablar con él del mismo modo que hablaría conmigo. Para cultivar ese tipo de entendimiento, aprende a liberar tu mente de prejuicios. Aprenderás a amar a cada uno cuando tu amor no esté condicionado por los deseos personales. Si tu entendimiento es claro, puedes amar y ayudar a los demás sin ser dañado o dañar a los demás.

Es maravilloso cuando puedes amar a todas las personas; cuando puedes ver sus cosas buenas y malas sin los prejuicios de tu mente y sin los prejuicios que otros puedan tener. Aprenderás a amar verdaderamente a cada uno cuando tu amor no esté condicionado por tus deseos personales. Cuando poseas ese entendimiento, nadie podrá hacerte daño.

La tristeza aparece cuando los deseos no se satisfacen; el placer aparece cuando un deseo se ha cumplido. Así, nuestra felicidad viene y se va. Es por eso que Krishna dice en el Bhagavad Gita, 'Debes ser calmado en el placer y en el dolor.'* El no te dice que seas duro como una roca, te dice que aprendas a entender las cosas. Cuando vivas en ese impenetrable castillo de entendimiento, la tristeza no podrá alcanzarte; ni la enfermedad ni las torturas del cuerpo podrán tocarte.

Utiliza el entendimiento para marcar el futuro progreso de tu alma. Te permitirá hallar el camino correcto sin prejuicios de ningún tipo. Si quieres mantener tu entendimiento, ama y respeta a todos, pero nunca tengas prejuicios contra nada ni nadie. Tan pronto como el mundo sea capaz de confundirte, estarás perdido. Pero si tienes un entendimiento claro, entonces no deben importarte las nubes que impidan tu visibilidad porque verás lo que es correcto.

La Guía de Mi Gurú Me Permitió Ver Con Claridad

El entendimiento es tu salvador. Recuerdo que muchos acudieron a mi maestro y después se marcharon porque no eran capaces de entenderle. Pero yo me dije a mí mismo, 'Muchos pueden venir y mucho pueden irse, pero yo voy a seguir para siempre.' Mi maestro era muy estricto. Muchos se fueron a causa de su incisiva sabiduría. Pero yo le dije una vez, 'Hay una persona a la que no harás huir de aquí, y ese soy yo.' Estoy orgulloso de haber cumplido esa promesa, ya que su guía me permitió verlo todo con claridad.

Muy pocas personas saben qué es bueno para ellos. Como resultado de una mala comprensión, a menudo realizan las acciones que más les perjudican. Cuando digo algo con vehemencia no es por ningún dolor que pueda sentir por las acciones de los demás, sino por el daño que se hacen a ellos mismos. Si te perjudica la conducta errónea de los demás y dejas que actúe tu corazón, entonces no puedes amar a esas personas. Pero cuando puedes mantener tu entendimiento calmado, entonces puedes ayudar a aquellos que amas.

Algunas personas responderán rápidamente a lo que digo; pero otros no lo harán por que no comprenden qué es bueno para ellos. Cuando intento guiar a las personas sólo lo hago por el deseo de mostrarles lo que necesitan. Nunca intento utilizar a nadie para mis propios fines. ¡A nadie!

Mucha gente *cree* que tiene la capacidad de entender las cosas. Pero no es así. Colócate en medio de multitud de situaciones adversas, deja que hablen mal de ti y observa tus reacciones. Si no te alteras interiormente, si puedes olvidar los sentimientos de dolor e injusticia y tener sólo amor en tu corazón, entonces eso es verdadero entendimiento. En el ashram, mi gurú solía cambiarme constantemente de posición de responsabilidad. Quería que yo tuviese total entendimiento en todas

* 'Equilibrar felicidad y tristeza, ganancias y pérdidas, triunfos y derrotas – esa es la batalla de la vida! De ese modo no cometerás pecado.' (Bhagavad Gita II:38)

las situaciones, que mi devoción hacia él y mi calma mental no fuesen condicionadas por la posición en la me situase. Cuando alcancé esa estabilidad de entendimiento, me asaltó una gran felicidad. Es maravilloso vivir de ese modo.

La mayor parte del tiempo, las personas hablan y actúan desde su punto de vista. Apenas ven, o intentan ver, el punto de vista de los demás. Si, a falta de entendimiento, te ves inmerso en una pelea con otra persona, recuerda que cada uno tiene la misma culpa que el otro, sin importar quien empezó la discusión. Es el sarcasmo el que despierta la ira. Si la verdad dicha con delicadeza ofende a alguien, entonces esa persona no puede ser ayudada. Aquellos que poseen verdadera comprensión son tus verdaderos amigos, aquellos que contarán la verdad cuando les pidas consejo. Cuando tu reloj no indica bien la hora, lo comparas con un cronómetro. De manera que relaciónate con aquellos que son sabios y no tienen miedo de hablar de tus errores. Ese es el valor de los verdaderos amigos. Ellos son tu cronómetro.

Sé siempre sincero. Nunca des la impresión de que estás de acuerdo con alguien cuando no lo estés. Eres un hipócrita si no lo haces. Eres un hipócrita si dejas que los demás piensen que estás de acuerdo con algo cuando realmente no lo estás. La violación de la sinceridad es un gran pecado. Tan pronto como mientes deliberadamente a alguien, tu entendimiento se verá contaminado. Como resultado de eso atraerás a amigos hipócritas.

Si quieres comprensión debes ofrecer comprensión. Debes amar a todos con el amor que profesas hacia tus padres, hijos y demás seres queridos. Ese amor es la más maravillosa conciencia. Materialmente hablando, vosotros no sois nada para mí. Pero he trabajado más por vosotros de lo que he trabajado para mi familia – pensando día y noche cuantas almas serán felices si hago lo que debo para que lo sean. Sé que he tenido éxito con algunas personas; muchos, muchos han hallado la salvación. Pero es un trabajo muy duro, os lo aseguro. Cuando tratas de imponer tu autoridad, nadie quiere obedecer. Pero si ejercitas tu autoridad con amor y sabiduría, se convierte en la mayor ayuda para los demás. Esta ayuda que os doy es la antorcha de vuestro camino. No dejéis que la apaguen los prejuicios.

Mantén Con Firmeza las Decisiones Correctas

Todas las buenas resoluciones deben mantenerse. Cuanto más intentes materializar tus decisiones correctas, más fuerte te volverás. Intenta ser como el santo que dijo, ‘Decidí dar un paseo cada mañana, pero a veces las circunstancias lo impedían. En tales ocasiones, incluso si era por la tarde, salía igualmente a pasear, para así evitar que mi mente flaquease.’

Antes de decidirte a hacer algo, debes estar seguro de que es una decisión correcta. Una vez que has tomado la determinación de hacerlo, no es bueno dudar, ya que debilitarás tu fuerza de voluntad. Una resolución no debería cambiarse a no ser que determinados hechos lo justifiquen absolutamente. De otra forma, dondequiera que vayas, tu debilidad mental irá contigo. Si te vas al bosque, ¿puedes dejar tu debilidad atrás? No. Dondequiera que estés, ahí debes alcanzar la victoria. No ganarás si huyes.

Es fácil que la desgracia se apodere de ti cuando no comprendes. Puedes justificarlo fácilmente: ‘El mundo no me entiende. ¿Por qué estar en este mundo materialista cuando puedo disfrutar de la mayor libertad espiritual en el Himalaya con Babaji?’ Pero si posees entendimiento dirás, ‘Dondequiera que esté debo alcanzar la victoria.’ Si te conquistas a ti interiormente, toda la debilidad de tu mente, todos los hábitos que te atacan, entonces eres un verdadero conquistador. Nunca admitas tu derrota. Sólo cuando admites la derrota has perdido.

Rígete Por lo que Es Correcto

Sólo estamos por un corto espacio de tiempo en la tierra y después nos vamos. No te ates a nada. Cuando me preguntaron si quería ser un ciudadano de este país rechacé la oferta, ya que no quiero pertenecer a ninguna nacionalidad. Mi ciudad son todas las naciones; soy un ciudadano del mundo. MI padre es Dios; mi familia es toda la humanidad. ¿Quien puede negar eso? Si tengo que luchar, lucharé por la justicia. Lucharé por América cuando ésta tenga razón, pero no lo haré si se equivoca. Lo mismo haré con la India. Siempre que tu país tenga razón tú debes estar de su lado. Cuando tu familia tenga razón, debes estar de su parte. ¿Veis qué fácil resulta? No se puede negar este principio. Es lo que va a traer la paz a este mundo.

Hubo un juez musulmán que era muy ortodoxo y estaba lleno de prejuicios. Un hindú fue llevado ante él y el juez le preguntó de qué se le acusaba. El dijo, 'Señor, tengo que declarar que su buey, se peleó contra el mío y le ha roto los cuernos, por lo que se está muriendo.'

El juez replicó, 'Bueno, ya sabes que los animales se pelean. Caso cerrado.'

Oyendo esto, el hindú dijo, 'Honorable, me he equivocado. Lo que quería decir es que mi buey ha roto los cuernos del tuyo; es tu buey el que está muriendo.'

El juez se enfureció y le puso una multa de cincuenta dólares al hindú. La moraleja es: el que juzga debe ser imparcial, debe entender las situaciones. Cuando tengas dudas en tu corazón, júzgate a ti mismo ante tu tribunal interior.

Halla la Comprensión a Través de la Unión con Dios

Cada día, analízate a ti mismo; observa tu progreso. Mientras aprendes a analizarte comprenderás mejor a los demás. Esa es la forma correcta de vivir. Si vives y mueres con entendimiento, hallarás la inmortalidad.

Mi objetivo no es el de crear una gran organización. Estoy intentando construir las vidas de las personas a través de las enseñanzas de Self-Realization Fellowship. Es por eso que no quiero congregar a grandes multitudes en los templos. Queremos a aquellos que quieren unirse a Dios. El no puede ser conocido a través de la intelectualización a través de sermones que crean excitación interior.

Lo que tengo dentro de mí es algo sagrado. No puedo hablar por hablar; os explico lo que he comprobado a través de mis experiencias. Es por eso que estas verdades son reales para mí. No vengo aquí a daros sermones, sino aquellas verdades que he cultivado en el jardín de mi experiencia. Yo vengo como el viento del cielo, llevando la fragancia de la verdad desde mi Padre. No busco nada de vosotros para mí. Mi único deseo es entregaros esa fragancia divina, para después desaparecer en Su seno. Lo que yo os doy quiero que lo comprendáis a través de vuestra personal unión con Dios. Nada puede compararse a esa forma de entender.

Crítica

Escrito alrededor de 1928-30

Cuando seas criticado, analízate. Echa un vistazo a tus actividades en la vida. A través de los ojos de tus censores, supervisa y critícate a ti mismo. Si encuentras alguna falta en ti, corrígela y sigue adelante. Si no encuentras en tu interior la falta de la que se te acusa, sonríe y sigue adelante con estoica dignidad. Si siguen acusándote, responde con amor, no con enemistad.

Si estás en una posición en la que los demás te admiran para que les ilumines, responde o lucha por la verdad con amor en tu corazón, no por tu honor o por temor a que te critiquen, sino para sostener la gloria y la pureza de la verdad. No permitas que tus acciones sirvan para avergonzar a los demás o para acentuar tu vanidad, sólo deben servir a la verdad. El amor por la verdad, de todas formas, debe ser temperado con el hecho de no querer dañar nunca a los demás. La difamación de los demás en nombre de la verdad, o del beneficio propio, es un signo de egoísmo y debilidad interior, es como intentar parecer más alto cortando las cabezas de los demás.

No pelees, ni siquiera por la verdad, si no hay amor en tu corazón; el odio no puede ser conquistado mediante el odio; no puedes sobreponerte a la vileza por medio de la vileza. Primero debes cultivar el amor. El amor es tu fuerza y tu mayor aliado. Curará las heridas que te inflija el odio de tus enemigos; y el amor nunca puede ser derrotado. Incluso la muerte en el intento de conquistar el odio es la victoria del amor para el alma inmortal.

Aquellos que te odian no conocen la verdad. Perdónales, porque en su ignorancia no saben lo que hacen. Así como tú te perdonas por lo que haces sin importar lo que hayas hecho, aprende a perdonar a los demás. A aquellos que te critican y te acusan erróneamente, dales tu amor. Deja que se avergüencen con el regalo de tu amor a cambio del veneno que ellos te han dado. Intenta hacerles cambiar a través del amor incondicional.

Nadie que conoce el amor de Dios puede odiar o expresar aversión hacia Sus hijos. ¿Cómo puedes odiar o hacer daño a ninguno de tus hermanos? Odio y amor son aún de tu propiedad. Los hermanos que actúan con odio no conocen esa ley. Si les odias, os ahogaréis en la tormenta del rencor. En cambio, muéstrales el faro del amor para que puedan nadar hasta la orilla. Deja que el amor les haga entender lo erróneo de sus caminos. Muéstrales el ejemplo de que les amas a pesar de su odio.

Benditos aquellos que son criticados por hacer el bien. Un paraíso de felicidad eterna aguarda a los que viven con buen comportamiento. Pero, por el contrario, el castigo aguarda a los que intentan dañar el nombre de estos a través de la envidia y el propio interés. El sarcasmo, el ser vengativo, la insinceridad son venenos del mal que actúan como un boomerang e infligen terribles castigos kármicos a las almas de los que critican.

La crítica injusta causa rebelión, predisposición y destruyen la armonía. Mantenida por aquellos a los que les gusta murmurar, la crítica se convierte en la crucifixión del alma del inocente, más dolorosa que la crucifixión del cuerpo. Pero aunque los chismes, las mentiras y las calumnias hieren al criticado, acaban haciendo más daño al que critica. El que ha sido criticado erróneamente, pasa a ser más puro que nunca, mientras que los malvados acusadores son condenados por la infalible ley kármica de la causalidad. Además, son prisioneros de su propia conciencia y condenados a vivir en una cárcel que ellos mismos han creado y en la que no existe la paz interior. Aquellos que siembran el error reciben una cosecha de engaño y miseria.

El camino divino consiste en juzgarte a ti mismo, no a los demás. A no ser que limpies tu casa, no tienes derecho a decir que las casas de los demás no están limpias. Si los demás te piden sinceramente tu opinión, no les juzgues por predisposición, sino a través del amor imparcial, y ofrece tus sugerencias. No te comprometas con actos incorrectos. No sientas simplemente lástima por el que actúa mal. No critiques despiadadamente al transgresor. En vez de eso, guía al que se equivoca con la ayuda del amor. Di a tu hermano, 'Mi corazón arde por el sufrimiento que te han causado tus malas acciones. Endereza tu camino. Me gusta verte bien.' Las verdades pueden doler, de manera que envuélvelas en amor y amabilidad para que puedan ser fácilmente asimiladas por aquél que ha sido atacado por la fiebre del mal,

Pero si tu punto de vista no es apreciado, mantén el silencio. Envía mentalmente al que se comporta equivocadamente pensamientos positivos, amor y plegarias –sin palabras habladas- ya que eso es beneficioso y la ayudará.

Aquél que ha caído no debe ser arrollado. Necesita tus manos de amor para levantarse. Piensa en el sufrimiento de los demás como el tuyo propio y sentirás por todos. La crítica con mala intención es un enemigo torturante que se deleita en los fracasos de los demás. El amor es el amigo salvador que se alegra por la felicidad de los demás.

Emitir una crítica –aunque sea constructiva- es peligroso; pero ser capaz de aguantar una crítica es beneficioso. Prueba y refuerza la armadura de la verdad que vas a utilizar en la batalla de la vida. Aquellos que te juzgan con amor son los mejores amigos. Aquellos que exageran tus faltas son tus peores enemigos. Recibir críticas imparciales es estar de acuerdo con la ley del progreso. Pero sucumbir a ella es como envenenar el avance físico y espiritual.

No debes hacer hincapié en los pecados de los demás, tampoco en los tuyos –perdona y olvida los errores del pasado. No hables de las faltas de los demás. Nunca escribas sobre ellas o las hagas públicas. No empieces ni mantengas rumores. No hagas inmortal una mentira hablando sobre ella. Y no saques conclusiones personales ni hables de ellas, ya que no estás en posición de entender todos los puntos de vista.

Trata de ser bueno. Tu ejemplo valdrá más que las palabras. Contrarresta las críticas con los principios de la verdad. Refórmate; y a través de la observación de tu ejemplo, permite que los demás se inspiren y se reformen. Esto es lo que necesita este mundo: gente que se critica a sí misma, no a los demás. Conquista el vicio con la virtud, el error con la verdad, el odio con amor, la ignorancia con la sabiduría. Deja que estas virtudes comiencen en ti. Debes hacer la limpieza de tu casa mentalmente y así los demás tomarán coraje para hacer lo mismo por su cuenta.

¿Dónde está Jesús y qué está haciendo?

Templo de Self-Realization Fellowship,
Hollywood, California, 19 de Diciembre de 1943

Os deseo una feliz Navidad a todos, y sé que desde vuestros corazones me enviáis el mismo mensaje de amor. Hoy vamos a concentrarnos especialmente en ese amor.

Cristo tiene dos naturaleza: Cristo hombre, y Cristo como el Espíritu en el hombre. Cristo debe renacer en nuestro interior. Mostrar devoción al Espíritu en Cristo es mucho más importante que observar su nacimiento material y socialmente. Cristo debe nacer en nosotros en su forma de Espíritu. Debe renacer en nuestra conciencia. Es por esa razón que os recuerdo que tenemos que celebrar unas Navidades espirituales el 24 de Diciembre* meditando varias horas ese día. Es una injusticia hacia Cristo celebrar su nacimiento con banquetes y regalos. Eso está bien, pero la falta de una profunda comunión con el Espíritu de la Navidad es una omisión importante. Estoy muy contento de que este mensaje –honrar el nacimiento de Cristo a través de la meditación- ha sido recibido y seguido por los buscadores de la Verdad de todo el mundo. Y será recibido por muchos millones cuando yo ta no esté.

Jesús dijo, 'la cosecha está rebosante, pero los trabajadores son pocos.' Las bendiciones de la presencia de Dios y Cristo son para aquellos que quieran hacer el esfuerzo de unirse a Ellos a través de la meditación. Si sigues las técnicas de meditación de Self-Realization Fellowship, sabrás más de Cristo que los millones de personas que van a la iglesia para adorarle con sermones y rituales externos, pero que no meditan profundamente. El movimiento de Self-Realization Fellowship fue enviado al mundo para despertar el verdadero espíritu de Cristo en vosotros.

Dondequiera que estés, intenta celebrar primero la Navidad espiritual y después la fiesta social. Debes observar las dos formas de hacerlo, ya que entonces descubrirás la llegada de un gran despertar. Al luchar por unirte con Dios, Cristo y los grandes santos en Navidad, te preparas para iniciar el camino del nuevo año. Es una forma maravillosa de comenzar el año. A través de un mayor esfuerzo espiritual, debes intentar salvarte. Nadie más puede hacerlo por ti.

Cómo los Maestros Observan el Mundo

Tal vez hayas pensado alguna vez si las grandes almas como la de Cristo desaparecen del mundo. No del todo. Observa lo ocupado que está Dios: El está siempre en éxtasis, aunque está ocupado haciendo funcionar este universo. Y todos los santos y maestros que han dejado la tierra están también ocupados. La primera vez que Lahiri Mahasaya llamó a Babaji para que se materializase, para satisfacer a uno amigos que dudaban, no le gustó mucho. '¿Para eso me llamas?' Preguntó Babaji. 'Estoy muy ocupado.'** Cuando un maestro liberado dice eso, significa que está ocupado trabajando para Dios, haciendo su voluntad. Los grandes maestros están siempre activos; su misión es la de potenciar el bien en el mundo. Y eso sucede, ya que a través de las mentes receptivas, el poder del mal se debilita y el poder de Dios se vuelve más fuerte.

Cuando un gran santo resucita en el Espíritu y toma una forma como respuesta a los devotos, es porque tiene que jugar una parte importante en el destino del mundo. Sé que Cristo está en comunión con Babaji en la India. Juntos vigilan el destino del mundo. Han intentado con mucha fuerza acabar con esta Guerra Mundial. Ellos y todos los maestros resucitados tienen una determinada

* En 1950, Paramahansaji empezó manteniendo una larga meditación el 23 de Diciembre, para permitir que sus devotos se regocijasen en la felicidad de ese día, antes de preparar las festividades del día 25.
** Ver Autobiografía de un Yogui, capítulo 33-34.

misión que realizar. ¿Quién coloca los pensamientos de paz en las mentes de algunas almas? Son Cristo y los grandes maestros, ya que están sufriendo mucho a causa de esta guerra. No están ni mucho menos contentos con el estado actual del mundo. Están intentando restablecer la paz y la armonía en la tierra, y elevarla a un mayor estado espiritual. Pero no pueden conseguirlo si el hombre no se lo permite.

Dios es todopoderoso. Podría acabar con la guerra mañana, pero si lo hiciese sería un dictador. Solía preguntarme por qué El y los grandes santos no acabaron con esta guerra. La respuesta es que para lograrlo tendrían que haber usado milagros, y Dios no quiere imponernos Su voluntad. Tampoco nos castiga o se venga de nosotros. El no quiere convertir a sus hijos mediante la fuerza, sino a través de la persuasión y el amor. La guerra la crea el hombre, no Dios, y nos sirve para aprender una lección – la lección de nuestra innata divinidad. ¡Pero qué terrible forma de aprender esa verdad! Dios sabe que no podemos ser destruidos, ya que somos almas inmortales; pero nunca aprenderemos esa lección a menos que suframos. ¿Y no está Dios sufriendo también? ¿Crees que no quiere que seamos felices? El permite que suframos a causa del mal para así aprender que el camino a seguir es el del bien.

Cristo No Se Ha Ido – Te Está Observando

Si quieres conocer a Cristo tal y como fue en la tierra y del modo en que se ha aparecido a los santos a través de los tiempos, debes vivir su vida. Cuando es necesario, Cristo se aparece a sus devotos. Y si estás conectado a él y practicas en tu vida diaria sólo una pequeña parte de lo que estoy explicando, le conocerás. Cristo no se ha ido. Ha dado su filosofía y está observando aquellas almas que la practican. Debes vivir con los ideales de Cristo, y debes saber que te observa durante todo el tiempo.

¿Por qué no ves ni oyes a Cristo? Porque tus ojos y tus oídos físicos no están en conexión con él. Ni siquiera puedes ver imágenes de televisión o escuchar canciones que fluyen a través del éter sin la ayuda de pantallas de televisión o aparatos de radio. El estado de inquietud espiritual te impide percibir sus sutiles vibraciones. Es por eso que no ves a Cristo y a los grandes maestros hasta que aprendes a entrar en contacto con ellos.

Cristo está aquí; puede ser visto si miras interiormente al punto situado en medio de las cejas: el centro de la conciencia de Cristo; ahí es donde se halla el ojo espiritual. Si quieres ver a Cristo, concéntrate en ese punto de visión espiritual. Si quieres recibir su inteligencia universal, tienes que sentir su conciencia en tu ojo espiritual.

Después de su muerte, Jesús resucitó y permitió que cientos de personas le viesen. Al incrédulo Tomás le dijo, ‘Soy yo; tócame.’ ¿Por qué materializó su cuerpo? Para que los demás pudiesen observarle y así saber que aquellos que están en contacto con él pueden verle y saber que está allí. San Francisco dijo, ‘Yo me veo a Cristo cada noche.’ Tú también puedes verle, tal y como yo le he visto muchas veces.

Hay una forma de hacer venir a Cristo. El no puede ser tentado por riquezas, por sermones o por la devoción superficial. El sólo vendrá al altar de tu corazón. Si hay suficiente amor y devoción en tu corazón entonces, y sólo entonces, él vendrá a ti.

Comportarse Como Cristo Es difícil, Pero Te Recompensa

Debes recordar que Cristo está trabajando todo el tiempo trabajando para ti. Y su trono se encuentra en tu ojo espiritual. Cuando estás en contacto con El en el centro de la conciencia Crística, puedes sentir Su presencia, y verle durmiendo en un lecho de estrellas, danzando en tus sentimientos, descansando en el altar de tu

devoción. En cada pensamiento bueno se halla el hogar secreto de Cristo. Ahí es donde está. Pero él no va a salir de su escondite a menos que aprendas a amar a aquellos que amas y empieces a vivir basándote en los demás principios de Cristo.

Cuando Cristo llegó a la tierra, nació en Oriente. Se dice que cuando tenía quince años, su familia intentó prepararle el matrimonio. Como era la costumbre; pero él decidió abandonar su hogar y se fue a la India y el Tíbet, donde pasó quince años en compañía de los maestros. Ya os he contado esto antes. Recordaréis que había tres sabios del este que visitaron a Jesús el día de su nacimiento. El les devolvió la visita durante esos años de los que no se explica nada en la Biblia. Entonces regresó a Jerusalén para predicar su mensaje. Pero muy pocas personas lo supieron apreciar. Sólo cuando murió algunos se dieron cuenta de quién fue realmente: Y las generaciones siguientes empezaron a construir iglesias en su honor. Aún y así, muy pocas personas al cabo de los siglos han vivido la vida de Cristo. Es por eso que millones de personas que se consideran cristianos no son felices ni están espiritualmente satisfechos.

Es muy sencillo aprender cosas de Cristo y de sus enseñanzas, pero practicar lo que dijo no es tan fácil. Yo he vivido la vida de Cristo en todos los caminos que han sido posibles. De modo que puedo deciros que la vida que él enseñó es el único camino a la verdadera felicidad. Mucha gente piensa que vivir como Cristo es demasiado difícil. Es duro, sí, pero también es difícil ser rico o famoso; y grande es vuestra decepción cuando no lo conseguís. Pero aunque halléis dificultades al intentar vivir la vida de Cristo, si tenéis perseverancia, recibiréis la mayor de las recompensas.

El Monumento Permanente del Amor de Cristo

Jesús fue tan perfecto como el hombre puede ser. ¿Y qué le dio el hombre? En vez de ser apreciado, fue crucificado. Tú encuentras intolerables lo pequeños abusos por parte de los demás, pero piensa en lo que Cristo recibió a cambio de su amor. De todos los milagros que realizó, el más impresionante fue cuando dijo desde la cruz, 'Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen.' A ese gran Cristo debemos nuestro tributo de hoy – a él que ha establecido un permanente monumento de amor.

Lo mismo debemos decir durante la guerra: 'Perdónales, Padre. Perdónales, porque no saben lo que hacen. Cegados por la ignorancia se están matando entre ellos. No tienen ningún odio hacia aquellos contra los que luchan. Los políticos les han conducido a la muerte.' El resultado final será que el hombre entenderá que la guerra no sirve para nada. Eso es todo. La guerra nunca solucionará ningún problema. Las bombas no acabarán con las disputas. El amor desarma al enemigo. Ningún poder en la tierra me haría coger una pistola y disparar a alguien.* Debemos recordar el monumento permanente que dejó Cristo en su consejo: 'Amad al prójimo.' Todos somos hijos de Dios. Eso es lo que debemos aprender. Y el amor universal de Cristo se hará más fuerte cuando las naciones de la tierra vean su error.

Ningún político ni monarca será jamás adorado como Cristo, ya que sus reinados se basan en el interés, o la avaricia o el odio. Son los principios universales de Cristo los que cambiarán las reglas de los políticos. La humanidad se ha vuelto loca porque el ejemplo de la vida de Cristo ha sido olvidado. El no se impondrá

* Cristo dijo: '...todo el que mate con la espada, morirá por la espada' – Mateo 26:52

En otra ocasión durante la guerra, Paramahansaji dijo, 'Bendigo a todas aquellas almas que están entregando sus vidas por la libertad y para resistir al mal. Matar es erróneo, usar la fuerza también, pero el verdadero pecado se halla en la guerra misma, y en aquellos que la consideran como un instrumento para sus disputas. Debemos trabajar para cambiar los corazones de los hombres y destruir así las causas dela guerra.'

físicamente. Debemos aceptarlo espiritualmente; sólo entonces recibiremos su bendición.

A través de Mi Gurú Aprendí el Verdadero Significado de las Enseñanzas de Cristo

Vive los ideales de Cristo. Fue con mi gurú en la India, Swami Sri Yukteswar, donde aprendí el verdadero significado de las enseñanzas de Cristo. Y nunca lo he olvidado. He sido capaz de salir victorioso de esta vida porque he aplicado esos principios eternos.

En el ashram había un chico más joven llamado Kumar, que había ingresado como discípulo poco tiempo después de que yo lo hiciese. Yo creía que era el favorito del maestro, porque era rápido e inteligente, y yo era más lento. Estaba claro que él deseaba ocupar mi lugar en el ashram; de modo que mi gurú le asignó mi posición y a mí me ofreció deberes menos importantes. Todo el mundo dijo que era una injusticia; pero en vez de aceptarlo, me puse de parte de mi maestro y les dije, 'Mi relación con el gurú no está condicionada el trabajo que hago. Le he jurado obediencia. Yo no he venido aquí para recibir alabanzas por mi trabajo. He venido para humillarme y olvidar mi orgullo.'

En el valle de la humildad, las aguas de Dios reposan en calma. Aquellos que te adulan a menudo tienen un objetivo egoísta. Nunca dejes que te sobornen con halagos. Cada cosa que nos sucede es una prueba de Dios, para ver cómo actuamos. Y esa fue mi primera prueba en el ashram de mi gurú. Yo no sería hoy Yogananda si no hubiese pasado esas pruebas con mi gurú. 'El maestro tiene razón,' dije a los devotos, 'No sé por qué ha tomado esa decisión; pero sé que si me sintiese molesto, estaría equivocado.'

Un día, mientras estaba ocupado con mi trabajo, Kumar fue a quejarse de mí al maestro: 'Me pusiste al cargo del ashram, pero todo el mundo acude a él.'

El maestro replicó: 'Eso es lo que quería que aprendieses. Tú deseabas su posición; él nunca la quiso. Todos acuden a él porque está preparado naturalmente para ello. ¿Y por que le dijiste a Yogananda que limpiase tus zapatos? Cuando él era el líder, ¿Te lo pidió alguna vez?

Aprendí una gran lección de esa experiencia. Había sido probado, y esa prueba la había ganado yo. No seguí la forma de actuar de Kumar. No sólo dije, 'Padre, perdónale,' sino que además aprendí a amarle. Y más tarde él siguió mis pasos. Esa es la forma de actuar de Cristo.

Ama a Aquellos que Abusan de Ti

Cristo dice que si nos dan una bofetada, debemos ofrecer la otra mejilla; darle nuestro amor. Es una filosofía muy dura, pero yo he vivido de ese modo y sé que es el único que funciona. La forma de practicar la filosofía de Cristo es empezando por nuestra propia familia. El te observa cuando te encuentras con tu familia, y vigila que sigas sus ideales y no los del mal. En la vida familiar, el examen consiste en mantenerse en calma y ser comprensivo. Si alguien quiere pelear, permanece en calma. Si estás casado y tu esposa se comporta erróneamente, debes seguir amándola. Vierte amor y cariño sobre aquél que no se comporta bien. Si tu amor no es comprendido, aquella persona a quien amas puede abandonarte; pero en el último día de su vida recordará que se portó mal contigo. Es mejor vivir en los corazones de los demás como alguien que les amó incondicionalmente, que persistir en su memoria como alguien lleno de odio.

Es natural amar a aquellos que te aman. Pero Jesús dijo que debíamos dar nuestro amor incluso a aquellos que abusan de ti. Yo he vivido mediante esa filosofía. He aprendido a amar a la gente a pesar de su comportamiento. Y si no

aprendéis a hacerlo os costará muy caro. El error reside en uno mismo, no en los demás. No importa cuán perfecto sea el lugar que estás construyendo, siempre habrá alguien que llegue para interferir. Esa es la ley de este mundo. Pero debes seguir las leyes de Cristo; nadie puede hacerme daño si yo no quiero.

Jesús tenía el poder de destruir a sus enemigos. Yo también tengo ese poder. Podría hacer daño a los demás con sólo un pensamiento; pero nunca lo he hecho. Nunca he usado ese poder para vengarme. A medida que avanzas en el camino espiritual, tu voluntad crece. Dios da a sus devotos un gran poder a medida que maduran. No puede dar ese poder a los demás, porque la gente se destruiría entre ella. Pero a medida que uno avanza espiritualmente, su poder Omenta. Si es tentado a utilizarlo contra los demás, se destruirá a sí mismo. El mal uso de su poder será su perdición.

Jesús dijo, 'Si quisiese, podría tomar a doce legiones de ángeles de mi Padre.' ¿Pero qué hizo en vez de eso? Observó con tranquilidad. Ni siquiera intentó defenderse. Esta es la forma divina de sobreponerte a tus enemigos. Permanece en calma; ya que en el momento que ayudes al que actúa mal con una riña, habrás fracasado en tus ideales. Cuando hay una pelea, es porque hay dos partes envueltas en ella. De modo que no puede haber una pelea si tú no quieres participar en ella.

La única forma de vencer a tu enemigo es siguiendo el ejemplo del amor de Cristo. Dios tiene el poder de destruirnos en un instante; pero no lo hace, aunque le damos muchos motivos para hacerlo. El da amor en vez de odio. Y espera que nosotros sigamos su ejemplo. Cada uno de nosotros debe vivir esa vida. Nadie puede pelearse conmigo. De ese modo he conseguido llegar aquí. Si quieres conocer a Cristo tienes que salir victorioso de cada prueba.

Cómo un Hombre Pendenciero Llegó a Cambiar

En Nueva York había un escritor hindú que no podía aguantar a nadie. Siempre se estaba peleando con alguien. Un día se enfadó conmigo. Empezó a discutir con mis amigos y entonces entró en mi habitación y empezó a insultarme. '¿Cómo van los negocios?' Me preguntó, insinuando que debía estar haciendo mucho dinero con mis clases y mis charlas.

El dinero no es ni malo ni bueno, es su uso el que puede ser correcto o equivocado. Puedes utilizar el dinero para hacer el bien o para hacer el mal. Todo lo que yo he recibido lo he destinado a la labor de Dios.

Mientras el escritor me insultaba, mis compañeros me miraban diciendo, 'Dínoslo y le echaremos de aquí.' A mí me preocupaba que ellos perdiesen el control y le echaran a la calle. De modo que cuando hizo mayores acusaciones yo le respondí, 'Tal vez tengas razón. No le dije que tenía razón, simplemente, 'Tal vez tengas razón.'

Al cabo de un rato, pedí a mis amigos que abandonaran la habitación. El escritor se desplomó en su silla y me dijo, 'Por primera vez en mi vida me han dado una lección.'

'Aún no he empezado,' le respondí, '¿Por qué un hombre inteligente como tú se comporta de esta manera? Sólo estabas poniendo de manifiesto el tipo de persona que eres. A mí sólo me importaba que mis amigos no te pegasen una paliza.'

'Tienes razón,' dijo. 'Cuéntame más.'

De modo que dije, 'Sabes que los buitres vuelan muy alto, pero su mente está en la carroña del suelo. Esperan su oportunidad, entonces bajan en picado

para comerse la carne muerta. Tú te comportas de ese modo. Te gusta ir dondequiera que hay gente peleando y discutiendo, y acabar con los restos. Eres conocido en todas partes por tu mal comportamiento.'

'¿Qué debo hacer?' Preguntó.

Yo le respondí: 'Cuando veas una pelea o una discusión, vete; no contribuyas. Si alguien te insulta o dice que res un demonio, eso no te convierte necesariamente en uno. Lo mejor bajo estas circunstancias es permanecer quieto. Si no peleas, ¿Quien puede pelear contigo? Y si aún y así esa persona te da una bofetada y tú no respondes, esa bofetada le quemará en su mano durante el resto de su vida. Pero si se la devuelves, sólo querrá pegarte doce veces con más fuerza.'

Si te Relacionas con Mofetas, No Puedes Oler las Rosas

La gente malvada no quiere cambiar su forma de ser. Lo mejor es permanecer alejado de esas personas. Hay más bondad que maldad en el mundo, y hay más gente buena que mala. Pero si te juntas con mofetas no puedes oler las rosas. Sólo parece que el mal es más abundante que el bien porque el mal cuesta más de olvidar. Si alguien te hace daño, te acuerdas. Pero en vez de concentrarte en eso debes pensar en todas las cosas buenas del que te ha hecho daño. No deben importarte los insultos de los demás. Y nunca dejes que nada te haga empezar una pelea, o incites a alguien para que pelee contigo.

Numerosas son las cicatrices que tengo por hacer el bien. Pero si me importasen no estaría aquí; estaría en el Himalaya. Las cicatrices merecen la pena, porque ayudan al desarrollo espiritual. Sólo aquellos que viven la vida de Cristo y pasan sus pruebas le hallarán. Nunca habría venido a mí si hubiese devuelto las bofetadas cuando han sido injustos conmigo. La gente te tratará injustamente – así es el mundo. La tierra no es un lugar perfecto. Tomad por ejemplo al mosquito. Podríais pensar que tiene bastante con nuestra sangre, pero no. Además nos inyecta un poco de veneno en nuestro sistema, y a veces acarrea gérmenes que producen enfermedades, o la muerte. Algunas personas son así.

Las Heridas del Alma Son Peores que las Heridas de la Batalla

Yo tenía un carácter terrible cuando era pequeño, pero un día me dije, 'Si quieres llevar el bien a la tierra, no debes perder tu carácter.' Me prometí destruir el enemigo de mi alma; y hasta hoy no le he hecho daño a nadie. Las heridas del alma son peores que las heridas de la batalla. No dejes que el odio ni la ira hieran tu alma. Las heridas del cuerpo desaparecen con el cuerpo; las heridas del alma son terribles. Aquellos que pierden la batalla de la vida al sucumbir al odio se pierden a ellos mismos. Esas heridas permanecen en el alma; irán contigo más allá de la tumba y durarán encarnaciones.

La ira y el odio no sirven para nada. El amor te recompensa. Puedes acabar con alguien, pero cuando se levante intentará destruirte. ¿Cómo puedes decir que le has ganado? No lo has hecho. La única manera de ganar es mediante el amor. Y donde no puedas hacerlo, entonces guarda silencio o vete y reza por aquella persona. Debes amar de este modo. Si practicas esto en la vida, hallarás un amor más allá de todo entendimiento y conocerás a Cristo. ¿Por qué no deberías resultar victorioso de esta forma? Líbrate de esas cualidades oscuras que causan sufrimiento en tu alma. Pulverízalas. Yo he destruido esos enemigos y ahora soy libre. Tú también debes destruirlos.

No Ensucies tu Alma con Aquellos que Hacen Daño

Recuerda: no te mezcles con aquellas personas que hacen el mal. Dales tu bendición. Dales tu amor y no permitas que te obliguen a rebajarte a su nivel. No dejes que te insulten. Simplemente permanece en silencio. Dios podría hablar y

hacer temblar el mundo, pero no lo hace. Nos ha dado libertad para actuar bien o mal, y está esperando silenciosamente que cambiemos nuestro comportamiento erróneo. Esta es la forma de actuar de aquellos que aman a Dios. Sufren en silencio. Si alguien les causa sufrimiento le dicen, 'De acuerdo, si eres feliz haciéndome sufrir, adelante.' Es un maravilloso ideal.

Del mismo modo, cuando te hagan daño, permanece en silencio. En tu interior no sientas ni odio ni rencor. Si alguien te habla de un modo ofensivo, permanece callado o di, 'Lo siento si te he ofendido de alguna forma,' y permanece en silencio. ¿Qué puede hacer esa persona, entonces? Yo he practicado estas cosas en mi vida. Nadie puede hacerme pelear, ni siquiera si me pega. El ejemplo de Cristo es que estamos aquí para amarnos los unos a los otros. Nunca debemos vengarnos. No tenéis ni idea de la fuerza que se obtiene de ese autocontrol y ese amor.

Si Queréis Venir a Mí, Debéis Vivir la Vida de Cristo

Quien quiera venir conmigo deber venir solo con ese espíritu de amor y armonía. Aquellos que están en contacto conmigo nunca han cruzado una mala palabra conmigo. La señorita R. Es una de ellas. Muchos han hablado con ella con palabras indignas, pero nunca la he visto distante ni enfadada. Y nunca la he visto sin una sonrisa. Como resultado, tiene un lugar reservado en el cielo. Ese es el tipo de ejemplo que yo vivo. Y quiero que todos aquellos que vengan a mí, vivan la vida de Cristo.

Si puedo salvar un alma de este gentío, he hecho algo más valioso que la 'conversión' de miles de personas. Yo hablo a vuestras almas. Sé que muchos de los que estáis aquí os salvaréis gracias a las palabras que he dicho. Cuando viváis el ejemplo de Cristo, seréis capaces de verle. Es como una fragancia que todo lo invade. Pero él sólo trabaja a través de almas perceptivas. Si llamas a Cristo con tu corazón y has aprendido que nunca debes dejar de vivir con humildad y amor, y a meditar profundamente en Dios, Cristo vendrá a ti. Le podrás ver en carne y hueso, del mismo modo que apareció ante Babaji, San Francisco y los demás que están en sintonía con él.

Este ha sido mi mensaje de Navidad para vosotros, para que sepáis donde está Cristo hoy, y veáis qués está haciendo, y cómo podéis hallarle. Os envío el amor y la armonía de Cristo. No dejéis que nadie se apodere de vuestra paz y amor.

Y recordad que debéis guardar un día antes de Navidad para meditar sobre el nacimiento espiritual de Cristo. Sé que millones de personas seguirán este camino cuando yo no esté, porque esa es la verdadera enseñanza de Cristo.

¿Se reencarnan las almas?

Sede Central de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 5 de Septiembre de 1940

Nuestro tema de esta noche trata sobre la reencarnación de las almas. ¿Por qué debemos interesarnos por la reencarnación? ¿Acaso no es suficiente una vida para preocuparnos? Es bueno pensar que solo vivimos una vez, ya que así no malgastaremos nuestro tiempo. Debemos vivir cada minuto de una forma bellamente espiritual. Es cierto que nadie ha nacido en la tierra dos veces bajo la forma de una misma persona, ya que los deseos de Dios lo impiden desde el principio de los tiempos. Shakespeare escribió 'Al país en que nacemos / ningún viajero regresa.'* Una vez que la mano del destino ha escrito que debes partir, el decreto está firmado y mueres; y ese es el fin de tu forma actual. Así que, en ese

* Hamlet, III, i, 56.

sentido, no hay retorno, porque comienzas una vida partiendo de cero, sin recordar quién eras en tu vida anterior. A causa de esa limitación en nuestra conciencia, vemos esta vida como el principio y el fin.

Os puede parecer que estoy explicando una filosofía contraria a la de los hindús. Pero os estoy diciendo la verdad; estoy leyendo el libro de Dios y os hablo desde esa biblioteca celestial. Este es el método que aprendí de mi Gurú, y el que él aprendió de su maestro. Sin percepción directa no puedes saber si algo es verdad.

Relativamente hablando, si nos encarnásemos sólo una vez, entonces vemos un efecto devastador en la naturaleza; algunos bebés nacen muertos, o mueren al poco de nacer, sin haber podido experimentar esta vida. Personas de todas las edades sufren enfermedades, dolor y muerte. Si esta vida es el principio y el fin, entonces es una terrible injusticia. Es despiadada. Y no queremos pensar en un Dios que crease ese tipo de vida – este mundo sería simplemente el zoológico de Dios, con nosotros como sus conejillos de indias. Si Dios crease deliberadamente especímenes con grandes talentos y otros con una débil mentalidad, entonces no hay justicia, y la religión no tendría ningún sentido. Y si esta es la única vida, sin una existencia más allá, entonces no tiene ninguna utilidad en hacer más esfuerzos a parte de los que sirvan para satisfacer nuestros deseos a cada momento.

Hemos Convertido la Creación de Dios en un Desastre

Dios no nos dio la razón solo para preguntar y nunca estar satisfechos. El propio hecho de que podemos preguntar, muestra que hay ciertos procesos evolutivos que nos permiten mayor y mayor conocimiento. Puede ser que no acabemos de comprender todo lo que sucede, pero sabemos esto: tiene que haber algún tipo de justicia en la ley que crea las infinitas diferencias entre los seres humanos. Podemos hallar alguna pista en la ley de la reencarnación, que es consecuencia de la ley del karma, el principio de causa y efecto. Dios creó las almas de un modo uniforme. Todos teníamos el mismo potencial en nuestro interior, pero debido al mal uso de nuestra inteligencia y libre albedrío, hemos creado un terrible desorden, que ha repercutido en una falta de igualdad y uniformidad en la vida.

No puedes generalizar sobre las personas, porque Dios ha dado a cada individuo libertada de tomar sus propias decisiones. No importa qué o quién seamos, podemos hacer lo que queramos en nuestras mentes. En la bóveda de la mente se hallan todas las cadenas que nos atan así como las llaves de la libertad. Todas las acciones se originan en la mente. Los problemas aparecen porque la gente tiene pensamientos de locos, y los malos pensamientos conducen a acciones erróneas. La gente hace cualquier cosa que les pase por la cabeza. Se casan y se divorcian tantas veces como quieren; lo hacen sin preocuparse por aquellos a los que quiere o sin vigilar su propio bienestar. Nos asombra el modo en el que funciona el mundo – distintos ideales en millones de personas que se contradicen y entran en conflicto con los demás. Yo suelo decir que todos estamos algo locos y no lo sabemos porque nos mezclamos con gente igual de loca. Sólo cuando personas de diferente locura entran en contacto descubren lo locos que están.

Dios quiere convertir este mundo en algo bello, pero hay muchas cosas que se han descontrolado debido al mal uso de la libertad que El nos dio. Somos nosotros los que hemos convertido el mundo en un desastre. Y somos nosotros los que, a través de oportunidades en esta vida y en nuevas encarnaciones, debemos mejorarnos a nosotros mismos y también al mundo en que vivimos.

Nos Sentimos Mortales porque No Tenemos Continuidad de Conciencia

Estamos tan identificados con esta vida que creemos que somos mortales; pero el cuerpo es el único que es mortal. Nuestro verdadero ser, el alma, es inmortal. Podemos dormir un rato en el estado de la muerte, pero nunca seremos destruidos. Existimos, y esa existencia es eterna. La ola llega hasta la orilla y

después regresa al mar; no desaparece. Se convierte en una con el océano, o vuelve bajo la forma de otra ola. Este cuerpo desaparecerá, pero la esencia del lama que hay en su interior nunca dejará de existir. Nada puede exterminar esa conciencia eterna.

Para conocer de antemano la reencarnación, deberías mantener una continuidad en la conciencia durante le periodo de transición entre la muerte y el estado prenatal. Es posible hacerlo. Yo lo he experimentado.

Cuando los recuerdos del pasado llegan al cuerpo del bebé, encerrado en el vientre de su madre, el alma se siente muy frustrada. Estos recuerdos hacen que el bebé se mueva, ya que quiere salir. El alma siente que no tiene ningún poder en ese estado de confinamiento, recordando cuando respiraba y aún así incapaz de respirar. Lucha por salir del cuerpo de su madre. Cuando el bebé está a punto de nacer, una intensa plegaria sale de su alma. Es por eso que algunos recién nacidos mantienen las manos unidas como si rezaran en el momento de nacer. Pero tan pronto como el niño nace, se olvida de su pasado. Sólo si la conciencia está muy desarrollada podrá mantener los recuerdos del pasado.

Por ejemplo, si llevas a una persona de una casa a otra, es capaz de recordarlo, ya que fue consciente del viaje. Pero supón que un esquimal de Alaska sufre un golpe en la cabeza que le produce amnesia y es llevado a Los Angeles para recibir un tratamiento. Cuando despierta, si se le pregunta de donde viene, su respuesta será, 'no lo recuerdo.' Del mismo modo, bajo la hipnosis, pueden hacerte creer que eres otra persona de manera que no recuerdes tu verdadero nombre. Cuando mueres, entras en un estado de coma en el cual te olvidas de todo. Pero, ¿realmente lo olvidas todo? Esa es la cuestión. Tu mente puede no acordarse, pero tu alma si puede. Cuando estás espiritualmente avanzado, tu alma permanece despierta y consciente de una vida a otra.

No Queremos Recordar Problemas de Vidas Pasadas

Me gustaría fijar un pensamiento en vuestra mente: Sin ser conscientes de Dios, no os importaría saber lo que ocurrió en vuestras vidas pasadas y tampoco de los terribles sucesos que tuvieron lugar en esas previas encarnaciones. Pensad en las cosas terribles que os han sucedido en esta vida y entonces pensad en vuestras vidas pasadas. No penséis por un momento que en ellas no habéis sufrido peores experiencias. ¿Querrías recordar todo lo que te ha sucedido desde el principio de la creación? No. Porque eso te deprimiría y te impediría seguir adelante desde el principio.

Por ejemplo, supón que moriste de cáncer en una vida pasada. ¿Querrías recordar lo que sufriste entonces? Si pudieses recordar tus vidas pasadas y pudieses recordar que en tu vida anterior fuiste pobre y moriste a causa de una terrible enfermedad; ahora que en esta vida vuelves a estar afectado por la pobreza y el malestar, ese recuerdo te paralizaría la voluntad de alcanzar el éxito.

No queremos recordar cosas malas o desagradables. Es por eso que la naturaleza oscurece nuestros recuerdos de una vida a otra. En el paso de un cuerpo a otro, ocurre algo que nos hace olvidar nuestra experiencia pasada. Con respecto a eso podemos decir que Dios se porta bien con nosotros.

Por supuesto, si fuimos maravillosos en nuestra vida anterior, nos gustaría recordarlo, especialmente cuando nos enfrentamos a algún problema en esta vida. Las personas que acuden a los adivinos o los que desean saber algo sobre sus vidas pasadas no quieren oír que fueron personas normales o malas personas. Quieren que se les diga que fueron reyes, o personas famosas o santos. En una de mis clases había tres mujeres, cada una de las cuales me había contado que cierto adivino le reveló que ella era una reencarnación de María, la Reina de Escocia. Junté a las tres 'Marías' y les pregunté cuál de ellas era la verdadera!

Vive Correctamente Ahora, Sin Importarte lo que Sucederá Después

Si existe una vida más allá, y has vivido correctamente esta, llevarás contigo esa bondad en la próxima vida. Si no vives correctamente, sufrirás los efectos de tu mal comportamiento en tus posteriores encarnaciones. Incluso si no hay vida más allá, es mucho mejor vivir correctamente esta vida, que llegar al final de esta de un modo ruin e infeliz como resultado de un mal comportamiento y de acciones incorrectas.

Una vez un ateo vino a hablar conmigo. Me dijo que no creía en una vida después de la muerte; estaba convencido de que la muerte era el final de la existencia. Le dije,' ¿Estás seguro? Supón que hay vida después de la muerte. ¿No sería más práctico vivir correctamente ahora? Entonces, si existe algo después de la muerte, serás recompensado por tus buenas acciones. Incluso si la muerte es el final, hallarás paz interna y felicidad en esta vida si te comportas correctamente.'

No Somos Producto de la Casualidad

No somos producto de la casualidad; somos creaciones muy inteligentes. Entonces es razonable pensar que una gran inteligencia nos ha creado. No hay ninguna duda sobre ello. Y, ciertamente, un Dios inteligente no nos traería a la tierra sin darnos a todos las mismas posibilidades para evitar el mal y expresar el bien. ¿Dónde está la utilidad de las escrituras, o de las leyes divinas si esta vida es el fin? ¿Dónde está el amor y la justicia de Dios si lo que hay después de esta vida es el paraíso para unos elegidos y el castigo del infierno para los para los que cometen errores? La ley de la reencarnación de Dios nos demuestra que cuando una persona es mala –y no hay nadie tan malo como para que sea desterrado para siempre del reino de Dios- se le da una oportunidad para convertir esa maldad en bondad. El mal no es una cualidad permanente en el hombre, ya que todos somos hijos de Dios. Cada noche, Dios te recuerda que tú no eres el cuerpo y sus costumbres. Eres libre, eres feliz. El propósito de la reencarnación es el de dar la oportunidad al hombre de realizar todos sus sueños, expresando todo lo que quiere expresar hasta que se da cuenta de que es un hijo de Dios, y comprende que la reunión con Dios es el propósito de su existencia, el objetivo de la humanidad.

Buscamos la religión porque queremos librarnos del sufrimiento para siempre. Los métodos mundanos no son la respuesta. Dios es la respuesta; la verdadera religión que te ayuda a encontrar a Dios es la respuesta. Ahora es el momento de despertar; toma la espada de la sabiduría y corta tus malos hábitos. Muchos conocéis la historia de los sirvientes que abandonaron su trabajo mientras su amo estaba fuera. Sólo uno siguió con su trabajo. Cuando el amo regresó inesperadamente y vio lo que había pasado, recompensó al que había seguido con su trabajo y despidió a los demás. Así que recordad: el Señor se ha ido durante un tiempo, pero nos dice: 'Volveré otra vez y veré si habéis cumplido con vuestro trabajo o no. Veré si os encuentro durmiendo o construyendo deseos materiales, o bien estáis cuidando la casa de la vida que os he entregado para que cuidéis.'

Las Tendencias del Presente Reflejan el Temperamento del Pasado

Lo más importante que hay que saber sobre la reencarnación es que esta vida es una nueva oportunidad que te da Dios para destruir el mal y cultivar el bien que has arrastrado contigo a través de vidas pasadas. Cada buena tendencia que tienes es una herencia del pasado. Y esas malas tendencias que parecen escapar a tu control son también parte del pasado; de otro modo no habrían estado contigo desde el inicio de tu vida. Por supuesto que has adquirido nuevas cualidades en esta vida, pero el temperamento de tus vidas pasadas también está presente en esta. Es por eso que te sientes una víctima indefensa de ciertas idiosincrasias. Pero puedes sobreponerte a ellas. Debes librarte de ellas ahora, de otro modo te perseguirán en las siguientes vidas. La muerte no te convertirá en un ángel; tu propio esfuerzo lo hará.

Si tienes un carácter violento, líbrate de él ahora. Si eres malhumorado intenta cambiar. Muchas personas se enfadan sin tener ninguna razón para hacerlo, sin importar lo amable que seas hacia ellas. El uso más práctico que podemos dar a la razón que no ha dado Dios es el de analizar qué aspectos de nuestra naturaleza hemos arrastrado de nuestro pasado y eliminar los malos hábitos.

Es cierto que las buenas o malas tendencias que persiguen a uno desde su nacimiento no se adquirieron en esta vida. ¿De donde pueden provenir entonces si no es de una vida pasada? Si estudias a los niños puedes observar algún aspecto de pasadas encarnaciones reflejado en su forma de actuar. ¿Por qué algunos son tan inteligentes y otros no? ¿Por qué algunos nacen con un gran talento para la música o las matemáticas? Aún no han tenido la oportunidad de adquirir ese talento en esta vida. Fue adquirido en otra vida. En muchos niños puedes escuchar a un alma mayor hablándote. Otros son muy infantiles y lloran por cualquier cosa; les faltó madurez emocional en su última vida. El enseñar a los niños desde pequeños es útil para saber qué tendencias debería cultivar y cuales debe erradicar. Después de que un niño alcanza la edad de cinco años, empieza a ser difícil diferenciar las tendencias del pasado de los hábitos que está adquiriendo y del despertar de su voluntad en esta vida.

Cada vez que he descubierto que algo me perseguía desde el pasado, lo he erradicado de mí. Cuando era pequeño tenía un carácter muy fiero. Un día decidí que no iba a cargar con esa ira nunca más. Dije, '¡Fuera!' y a partir de ese día no he vuelto a sentir ira. Yo no le digo a la gente que no estoy enfadado; a veces les dejo pensar que lo estoy porque un poco de carácter es necesario. Pero interiormente nunca podría estar enfadado si lo intentase. Nunca he deseado hacerle daño a nadie. ¿Por qué coexistir con malos hábitos de una vida a otra? ¿Por qué no sobreponerse a ellos? Es para eso por lo que hemos venido a este mundo.

Debes Cultivar tu Verdadera Naturaleza

Recuerda, eres un hijo de Dios. Debes cultivar tu naturaleza divina. No dejes que tu felicidad esté condicionada por nada material. Esta es la primera lección que aprendes en las ermitas de la India. Allí solo necesitas estar a gusto y nada más. Debes ser capaz de deshacerte de cualquier cosa sin que eso afecte a tu felicidad. Aprende a estar siempre en calma sin importar las condiciones en que te encuentres.

Ni siquiera permitas estar limitado por el pensamiento de que eres un hombre o una mujer: eres un alma, hecha a la imagen y semejanza de Dios. Muchas almas que nacieron como mujeres en esta vida ya lo hicieron como tales en previas existencias. Por el contrario, si manifiestan fuertes tendencias masculinas es que fueron hombres en vidas anteriores. Si pretendes ser un hombre en tu próxima encarnación, cultiva intereses masculinos; y si quieres ser una mujer, cultiva los sentimientos y también intereses más femeninos. El camino más sabio es pensar 'No soy un hombre y tampoco una mujer; soy el Espíritu.' Entonces te librarás de la conciencia limitadora de ambas tendencias; te darás cuenta de tu potencial divino, ya seas un hombre o una mujer.

Busca la Respuesta al Misterio de la Vida y la Muerte

Tres tipos de almas reencarnadas son de particular interés para nosotros: nuestros amigos y aquellos a quien amamos; grandes almas y gigantes espirituales; y nosotros mismos. Cada cien años, alrededor de quince mil millones de personas mueren. Todos desaparecen y son olvidados, excepto aquellos grandes hombres y mujeres que dejaron una huella en la historia. Mantenemos 'contacto' con ellos a través de los recuerdos, de modo que siguen vivos en nuestro interior en forma de pensamiento. Pero, ¿dónde están físicamente hablando? ¿Dónde están los santos y los grandes ciudadanos del pasado? Dios me ha mostrado presentes encarnaciones

de algunos de ellos. Algunos desempeñan papeles parecidos en la tierra. Pero Dios no quiere que se hable mucho de esto, ya que podría perjudicar a los actores en sus nuevos papeles.

Tal vez por quien más nos preguntamos es por aquellos a los que amamos. ¿Dónde están?¿Por qué son apartados de nosotros? Tan solo una breve despedida y después desaparecen tras el velo de la muerte. Nos sentimos tan desvalidos y tristes; y no hay nada que podamos hacer. Aunque todas las almas nacen en familias de personas que no conocen, sus padres las aman; pero ellos no saben por qué. ¿Acaso estas almas son enviadas para causar dolor cuando desaparecen? Entonces, ¿nos es absurdo sentirse tan unido a ellas? Nunca sabes cuando la muerte la va a apartar de ti, o cuando la muerte se te va a llevar. Cuando alguien está muriendo piensa, 'Estoy abandonando a mis seres queridos, ¿volveré a verles alguna vez?' Y aquellos a quienes deja piensan, 'Le estamos perdiendo. ¿Volveremos a encontrarnos alguna vez?' Pensar eso es natural. Estos pensamientos nunca se nos hubiesen dado para no hallar una respuesta que satisfaga a nuestras almas. Es muy difícil conocer esas verdades. Esa es la causa de que no halles las respuestas.

Cuando perdí a mi madre en esta vida, me prometí que nunca volvería a atarme a nadie. Di mi amor a Dios. Esta primera experiencia con la muerte fue muy dura para mí; pero a través de ella aprendí mucho. Busqué durante muchos meses y años hasta que hallé el misterio de la vida y la muerte, y si las almas se reencarnaban o no. Para vosotros es solo un pensamiento, una creencia, porque no tenéis ninguna prueba de ello. Pero yo no os hablo a partir de una simple creencia. Tengo pruebas de que existe vida después de la muerte. De ese modo puedo explicaros la verdad. Os cuento lo he experimentado. He hallado muchas almas en esta vida a las que ya había conocido antes. Puedo reconocer almas a las que me encontré en anteriores vidas. Os preguntaréis como. Dios me ha dado ese poder porque primero le busqué a El. Y le encontré.

Cómo Reconocer Almas que Has Conocido en Otras Vidas

Puedes reconocer almas que ya hayas conocido en anteriores encarnaciones. Por ejemplo, podemos relacionarnos con gente día tras día, pero aún y así nunca llegar a conocer o sentirte cercano a esa persona. Pero hay otros con quien sentimos una armonía inmediata desde el primer momento. No es algo físico. Es un recuerdo del pasado. La amistad es incluso mayor ahora. No acabó de definirse en la vida anterior y debe seguir evolucionando en esta. La amistad es la forma de amor más elevada. Y como tal, debe evolucionar hasta convertirse en la divina manifestación del amor eterno de Dios. En la amistad no existe coacción; nace de la libre elección del corazón. Si puedes ser un verdadero amigo para todos, entonces eso es amor divino.

No muchos hallan verdaderos amigos en esta vida; simples amistades no deben ser confundidas con amigos auténticos. La amistad es una relación incondicional entre dos o más almas: pueden ser miembros de la misma familia, o una pareja, o no tener ninguna relación familiar. Se forma mejor entre personas que han hallado o buscan a Dios. Esa era la amistad que existía entre Jesús y sus discípulos. De otro modo, la amistad se reduce al plano del amor humano, apartando el alma de la amistad suprema con Dios.

La verdadera amistad debe estar basada en las cualidades del alma, no en la atracción física u otras cualidades mundanas. Esto solo sucede cuando dejas de pensar que eres un hombre o una mujer.

Si estás buscando tales amigos, reza a Dios: 'Señor, guíame hacia aquellos que son amigos del pasado, para que así pueda continuar con la amistad que interrumpió la muerte. Envía esos amigos a mí para que así pueda ayudarles mediante mis pensamientos en Ti.' Es un maravilloso ideal, ¿verdad? Utilizar la

amistad para hallar a Dios. Solo en este plano de sincera amistad hallarás la felicidad con otra alma.

No asistas a demasiadas reuniones sociales. Están bien de vez en cuando, pero relacionarte con mucha gente desperdicia tu valioso tiempo. Comparte pensamientos divinos con tus amigos. Utiliza tu tiempo para Dios. Intenta hallar almas que compartan el mismo objetivo que tú, el de alcanzar la amistad divina. El deber más importante que te ha dado Dios es el de desarrollar Su conciencia en tu interior y ayudar a los demás a hacer lo mismo. Mientras tu vida esté al lado de Dios, te traerá felicidad a ti y a los demás. De este modo, los amigo que armonizan espiritualmente contigo son muy importantes.

No importa si hay diferencias entre tus opiniones y las de tus amigos, siempre habrá comprensión y comunicación. En esas relaciones, a pesar de los diferentes puntos de vista, siempre hay un respeto mútuo y amáis vuestra amistad por encima de todo lo demás. La verdadera amistad establecida en Dios es la única relación que dura siempre.

En una ocasión, mientras viajaba en tren, me fijé en un hombre que estaba bebiendo y jugando a cartas. Entonces tuve la extraña sensación de que debía hablar con él. Me senté cerca de él y empecé a escuchar la llamada de su corazón. Entonces me levanté y cuando andaba por el pasillo, me miró y preguntó, '¿Puedo hablar contigo?' Nos sentamos en un compartimento separado, solos, y hablamos durante una hora. Entonces le dije, 'La bendición de Dios está sobre ti.' El empezó a llorar y dijo, 'Nunca más seguiré el camino equivocado.' Muchos años después, nos encontramos en Arkansas. Estaba allí para presentarme antes de una lectura que yo iba a dar. Ante toda la audiencia, se puso a llorar y dijo: 'La mayor bendición de mi vida fue una hora en un vagón de tren hablando con Swami Yogananda.'

No estoy hablando sobre mí, sino para demostraros lo potente que es la amistad del pasado. De modo que, cuandoquiera que conozcas gente, sé cuidadoso. Intenta interpretar tu primera reacción ante ellos. Esto te permitirá saber si ya conociste antes a esta gente. No es una emoción. Cuando sientes en tu corazón una profunda armonía con otra persona, entonces sabrás que os conocisteis en otra vida.

Ayuda a los Enemigos del Pasado A través del Amor y el Perdón

Por supuesto, también he hallado enemigos del pasado, pero mayoritariamente amigos. Recuerdo una vida, cientos de años atrás, cuando alguien a quien yo amaba mucho me traicionó y me hizo mucho daño. Volví a encontrar a esa persona en esta vida y otra vez me traicionó. Pero yo sólo he tratado de ayudarle. Por eso ya no me perseguirá más.

El perdón es más poderoso que la venganza. Yo he perdonado a todos aquellos que con o sin saberlo, han intentado hacerme daño. Yo ya no deseo nada para mí mismo. He hallado esta felicidad en mi corazón porque he dado y he hecho todo para Dios. Aquellos que hacen el mal, se ahogan en su propia maldad. No pueden hacerte daño a menos que se lo permitas. Incluso nuestros enemigos son pruebas que debemos superar en esta vida. Recuerda que cuando alguien intenta hacerte daño es porque ya te lo causó en otra vida. Si sólo piensas en lo que te hizo y en lo terrible que es esa persona, estás cometiendo un error. Cuando piensas con odio, esa persona recibe los pensamientos y te odia el doble. Del mismo modo que el amor atrae, el odio también lo hace. Y tú no quieres que el imán de tu odio atraiga a tus enemigos. Nunca odies a nadie. El amor y el perdón tienen un efecto reparador en ti y en tus enemigos. Y recuerda ser agradecido por todos los maravillosos amigos que te ha dado Dios.

Nunca intentes imponer tu amistad en nadie. Yo doy mi amor a todo el mundo; y a aquellas almas que están en armonía conmigo, les doy mi amistad

incondicional. Cuando yo recibo lo mismo, me alegro, porque en esa amistad se halla la manifestación de Dios.

Busca a Dios: Te Mostrará Imágenes de Tu Pasado

Recuerdo mis anteriores encarnaciones. En la Torre de Londres, por ejemplo, descubrí ciertos lugares que ya había visto en una vida pasada, lugares de los que mis padres en esta encarnación no sabían nada. Y como en otra vida había sido inglés, cuando era niño, en la India, solía comer con cuchillo y tenedor. Cuando mi familia me preguntaba porque comía así en vez de con los dedos, como es la costumbre india, yo les respondía, 'Recuerdo esto del pasado.' Ellos no lo entendían, pero yo sabía que había comido de aquella forma en otro tiempo. Tales recuerdos del pasado os asaltarán a medida que avancéis espiritualmente. Dios te mostrará esas imágenes. Y cuando esto te interese menos y tu mente contenga sólo a Dios, sabrás aún más.

Recuerda, has sido enviado a la tierra para destruir las malas tendencias y los hábitos que llevas contigo a través del tiempo, y para evitar que vuelvas a crearlos, de manera que puedas hallar a Dios. Entonces podrás decir, 'Señor, he cumplido el propósito de mi vida. No tengo que regresar a la tierra nunca más a no ser que quieras que Te sirva.' Como dijo Cristo, 'Al que salga victorioso, lo haré columna en el santuario de mi Dios y no saldrá ya fuera jamás.'*

Debes buscar a Dios ahora; no esperes encarnaciones para encontrarle. Puede ser hallado en esta vida – *ahora.* Y cuanto más rápidamente le conozcas, mejor estarás. Es absurdo no buscarle, porque no hay ninguna otra manera de estar satisfecho. Si Le tienes a El, lo tienes todo.

Si Haces el Esfuerzo, Hallarás a Dios

Nadie puede entregarte a Dios. ¿Por qué tendría que venir si tú no haces un esfuerzo para alcanzarle? Debes amar a Dios con el corazón, con la mente, con el alma. Debes demostrarle que le quieres al cien por cien, entonces vendrá. El deseo hacia Dios que sientes en esta vida lo has tenido en una vida anterior. Esto os lo puedo asegurar. Debes alimentar ese deseo para que crezca y puedas alcanzarlo. Nunca sabes cuando vas a desaparecer de esta vida y volver a comenzar como un bebé indefenso. Pasarán muchos años antes de que vuelvas a sentir ese deseo por el Infinito.

¿Cuántos de vosotros hacéis un esfuerzo espiritual sincero? Escucháis mis charlas, pero ¿realmente intentáis alcanzar a Dios? Si lo intentaseis sinceramente lo podríais hacer. Hace falta tiempo y fe persistente. Si dejas de llamarle porque crees que no te escucha, será tu fin.

Estás andando por esta tierra como si de un sueño se tratase. Nuestro mundo es un sueño dentro de un sueño; debes darte cuenta de que hallar a Dios es el único objetivo, tu única meta. Existes sólo por Dios, y a El es a quien debes encontrar. Y sólo le encontrarás si le buscas constantemente; con firme resolución de tu mente, equilibrio en tu temperamento; hallando faltas en ti, no en los demás; aprendiendo en el camino de la sabiduría; siendo humilde, siempre leal a tus amigos y benefactores, apreciando la sinceridad en todos los corazones, cooperando siempre con el bien y resistiendo el mal, ayudando a los demás, entregando fuerza y comprensión a lo largo del camino – esta es la forma de vivir, el verdadero camino que te conduce a Dios. No debe importarte si conoces o no el mundo; busca la aprobación de tu propia conciencia y así conocerás a Dios. Estar satisfecho y hacer poco o ningún esfuerzo es como estar estancado. Pero intentar progresar incesantemente, hasta que estés seguro de haber hallado a Dios, es el modelo según el cual debes vivir.

---

* Apocalipsis 3:12

Cuando Dios Llega, el Velo del Engaño Desaparece

Este mundo es un lugar imperfecto. Cuando aparece la prosperidad, estalla la guerra y envía a la humanidad a la pobreza. Pero no debes tomar los altibajos de la vida muy en serio. Sin importar lo que suceda debes decir: 'Todo está bien. Sólo estoy soñando en el sueño de Dios – nada puede afectarme. Soy feliz. Nada me mantiene atado. Estoy listo cada minuto para salir de este sueño o quedarme para cumplir con Tu voluntad.' Y entonces serás libre.

Todo lo que haces con el pensamiento fijo en Dios es muy distinto a lo que haces sin El. El otro día fui a ver una película y lo primero que recuerdo es que entre en *samadhi*. Alguien me preguntó, '¿No está viendo la película?' 'Sí' le respondí, 'las dos películas – una dentro de la otra.' El cine, cada fotograma, la gente sentada a mi alrededor – lo veía todo como si de películas proyectadas en la pantalla de mi conciencia se tratase.

Cuando Dios llega, el velo del engaño desaparece y conoces la respuesta a todo lo que quieras saber. En ese estado de conciencia he visto a lo lejos, en el pasado y en el futuro. Generalmente cierro mis ojos a esas cosas, pero cuando me interesan las veo. También puedo ver las almas de los que vienen. Nadie puede decepcionarme. Conozco a todos por dentro, pero nuca hablo sobre ello; no estoy interesado en la parte mala de las personas, solo en la parte buena.

Yo no animo a las multitudes que buscan curiosidades, pero sí a las almas verdaderas que buscan el romance divino. ¡Tanta alegría, tanta felicidad! Tener el amor y la protección del Divino es el mayor de los éxitos, y tú puedes encontrarle haciendo un pequeño esfuerzo.

'Sólo Vengo a Hablaros de la Alegría de Dios'

Quiero ofrecer mi tiempo para serviros a todos. Mi recompensa son aquellas almas que están en conexión con el trabajo de Self-Realization. Yo no estoy atado a nada; siempre que quiera puedo irme de aquí andando, ya que no tengo ningún interés en el renombre y la fama. A quienquiera que venga, le entregaré mi tiempo y mi realización. Y si queréis recibirlo, recibidlo. Estoy enormemente contento de poderlo entregar, porque sé cuán Sin importar donde esté, yo os haré entrega de mi ayuda y de mi amistad, porque sé cuan duro es estar sin el Amado Infinito.

El tigre de la muerte está detrás de ti, y debes llegar a casa. Si valoras tu alma, harás el esfuerzo. Estudia las lecciones de *Self-Realization,* practica las técnicas, medita profundamente; y si persistes sinceramente durante siete años con intensa concentración, tendrás tal satisfacción espiritual en tu vida que nunca olvidarás el camino que has seguido.

De manera que no esperes. Yo sólo he venido a hablaros de esa alegría. Y lo único que os pido es que entréis en conexión conmigo, para que así pueda daros esa alegría incluso cuando hablo – la alegría de Dios. Es tan personal y sagrada que incluso hablar de ella es un sacrilegio; per El sabe que lo hago para ayudaros. El sabe que Le amo por encima de todo lo demás, y yo sé que El me ama.

Pensad que esta vida es como una película, no es real. Pensar que es real es dudar de Dios y estar a merced de los tormentos y de la muerte. Pero en las películas no existen la vida ni la muerte, son solo sombras eléctricas moviéndose aquí y allá. Hace tiempo fui a ver una película sobre Abraham Lincoln. Estaba viendo al gran héroe, apreciando profundamente sus actos, cuando de repente fue asesinado. Me sentí muy triste. Pero entonces pensé, '¿Por qué sentirse mal? Esperaré a que empiece otra vez la película para verle *renacer*.' De manera que esperé a que volviese a empezar la proyección y empecé a sentir la inspiración de su vida. Entonces pensé, 'Déjame salir antes de que muera.'

La vida es como eso. Muchas personas a las que he amado y he perdido, Dios me las ha vuelto a mostrar. De modo que nunca siento tristeza. Es un Dios maravilloso; debéis conocerle como yo le conozco. Una vez que veis esta vida como un sueño o como una proyección cósmica, diréis: 'No hay ni nacimientos, ni muertes ni tragedias. Yo no estoy asustado por esos cambios engañosos hechos de luces y sombras, porque soy Tu hijo inmortal. La vida es una película interesante, pero no importa cual sea mi papel, soy Tu hijo, eternamente unido a Ti, oh, Señor.'

¿Dónde Van, Tras la Muerte Aquellos a los que Amamos?

Templo de Self-Realization Fellowship,
Encinitas, California, 28 de Agosto de 1938

La ciencia no ha creado o inventado nada; sólo ha descubierto aquello que ya existía en Dios. Si acercamos nuestras mentes a El, podemos descubrir de forma similar los misterios de los que os voy a hablar hoy.

Cuando hablo con vosotros sobre estas cosas, no lo hago a partir de lo que he leído o estudiado, sino a mi propia experiencia de la Verdad. Puedes pensar que es extraño, pero mientras hablo puedo ver todo lo que estoy diciendo. ¿Y por qué no debería? A través de un aparato de rayos X, puedes ver el interior del cuerpo humano. Y la conciencia humana tiene mayor poder de percepción que ninguna máquina. Una pequeña radio puede penetrar el éter y recibir mensajes que se emiten a miles de kilómetros de aquí. Nuestra conciencia es mucho más sensible que la radio cuando aprendemos a sintonizarla. Detrás del cuerpo y todos los pensamientos identificados con él se halla el sutil mundo interior, el cual está vitalmente atado a este mundo. Podrás ver este mundo interior cuando hayas avanzado espiritualmente.

El Inapreciable Mundo del Pensamiento

Estamos acostumbrados a percibir y responder a bastas manifestaciones que pueden apreciarse a través de los sentidos. La mayor parte del tiempo, no nos damos cuenta de las sutiles fuerzas que nos rodean. Incluso el más pequeño pensamiento que emitimos genera una vibración particular. Es por esta razón por la que no puedes ocultarte de los demás. Si has actuado mal, lo sabes. Incluso aunque creas que puedes estar escondiéndolo, la conciencia de haber actuado mal está presente en tus pensamientos. Los demás lo descubrirán, ya que estas vibraciones de tus pensamientos se verán reflejadas de algún modo en tu comportamiento. Lo mismo sucede con los buenos pensamientos, por supuesto. Cuando mentalmente dices 'Dios,' y sigues repitiendo este pensamiento, se inicia una vibración que invoca la presencia de Dios.

Los pensamientos son tan sutiles que ningún instrumento ha sido capaz de registrarlos.* Es por eso que disponemos de voz; ésta nos permite transmitir nuestros pensamientos. Pero si avanzas espiritualmente y cultivas la calma interior, serás capaz de sentir y leer los pensamientos de los demás. Cuando estás inquieto, tu radio mental está fuera de sintonía y no puedes recibir sus mensajes mentales. Si tu conciencia está fijada en los aspectos externos –el cuerpo, los deseos, lo que hacen los demás- nunca se dará cuenta de las sutiles actividades que suceden a tu alrededor.

Los cinco sentidos son extremadamente limitados. Los ojos pueden ver sólo ciertas vibraciones de luz. Los oídos pueden recibir solamente ciertas frecuencias de sonido – cualquier vibración demasiado alta o demasiado baja no es percibida. El universo entero está enviando música hacia nosotros y no la escuchamos: el sonido de Om o Amén, que emana de toda la creación. 'Viendo no ven, y oyendo no oyen ni entienden.'**

El hombre es el inventor de instrumentos que pueden realizar trabajos que él no es capaz de hacer. El microscopio le otorga un supersentido que le permite observar cosas imposibles de ver a simple vista. La radio permite saber más cosas del mundo que ningún otro medio.*** Pero recordad que es el hombre el que ha descubierto los principios universales que hacen posibles tales inventos. Es el poder de la mente lo que debéis cultivar. Cuando te desarrollas espiritualmente, tu visión y tu oído pasan a ser tan sensibles que perciben las vibraciones de los pensamientos, que son la verdadera esencia de las bastas vibraciones que podéis percibir con los limitados sentidos físicos.

Serás capaz de ver el interior de los demás y podrás percibir sus pensamientos. Pero eso no influenciará tu actitud sobre esas personas. No podrás juzgarles porque les entenderás. Dios conoce todos nuestros pensamientos, los buenos y los malos; y aún y así ama a todos sus hijos por igual. Si estás todo el tiempo observando el mundo a través de un cristal azul, todo parece azul. De manera que si miras a través del cristal azul de los prejuicios, el odio o la emoción, no puedes ver a las personas tal y como son. Tan pronto como dejes que estos sentimientos te perturben, te sentirás irritable y molesto con el resto de la gente. Pero cuando estás en calma y en paz interior, amas a todo el mundo y sientes que puedes ser un amigo para los demás. Esa es la armonía que Dios pretende que haya en su creación. Debes desarrollar la tranquilidad mental para que los malos pensamientos de los demás no te molesten o te influencien. Entonces empezarás a sentir la sutil naturaleza de los seres humanos y el universo en el que vivimos, y estarás más cerca de conocer la cuarta dimensión.

¿Dónde Está el Cielo?

* Las ondas cerebrales pueden ser registradas, pero no los pensamientos en sí.
** Mateo 13:13
*** Esta charla se dio en 1938. El subsiguiente desarrollo de la televisión ha incrementado el mundo de la comunicación.

La cuarta dimensión es una esfera de vitatrones*, y puede ser percibida sólo a través del sexto sentido de la intuición. A medida que tus sentidos se van refinando espiritualmente, pasan a ser intuitivos, y empiezas a ser consciente de ese otro mundo. ¿Y dónde está ese mundo? Mucha gente cree que se encuentra muy lejos de aquí, más allá de los cielos, pero no es así. La cuarta dimensión, el mundo astral está justo detrás de las vibraciones del reino físico. Pero uno debe desarrollarse espiritualmente para poder experimentar y comprender las fuerzas superiores del as leyes de la vida. Una de esas almas fue Swami Trailanga**. Solía descansar flotando en el Ganges durante días, y a veces permanecía horas bajo el agua. ¿Y por qué no? Cuando comprendes la vida, sabes que es algo más que sus componentes físicos. Las almas que han alcanzado la realización pueden operar sobre las leyes más elevadas aunque se hallen encarnadas en un cuerpo físico. Como no veis estas cosas, pensáis que no pueden ser ciertas. Pero debéis daros cuenta que vuestro reino de la experiencia no es mas que una parte infinitesimal de la creación de Dios.

Estamos Hechos de los Pensamientos de Dios y la Muerte No los Puede Destruir

Tú estás viendo solo la mitad de la vida; no ves el principio ni el final. Tampoco es razonable pensar que la muerte es el final – pensar que nosotros que somos tan inteligentes y llenos de vida dejamos de existir cuando morimos. El ser humano es una agrupación de pensamientos y conciencia divina que no puede ser destruido por la muerte. Si la muerte es el fin, entonces no hay ni Dios ni maestros que han hallado la realización – todo son mentiras. Los grandes santos no te pedirían que te convirtieses en alguien mejor, porque, ¿De qué serviría si todo lo bueno y lo malo que has hecho desaparece al final de la vida? ¿Qué valor tendrían las escrituras? ¿Por qué los hombres buenos intentan ser aún mejores personas? No habría justicia en este mundo si la presente existencia es lo único que hay para cada persona. ¿Qué pasa entonces con aquellos que han vivido solo unos pocos años, o han vivido en cuerpos ciegos o lisiados?

Conoce el Camino Correcto Para Hallar a los Seres Queridos

La verdadera espiritualidad es una ciencia maravillosa. Nos permite saber que hay vida más allá de este mundo y que todos nuestros seres queridos siguen con vida. Pero la práctica moderna de la espiritualidad ha arruinado el significado de la verdadera búsqueda del conocimiento del mundo del espíritu. Muchos de los que se hacen llamar espiritualistas no saben de lo que hablan. Algunos saben algo, pero muy a menudo son víctimas de su propia imaginación; o aún peor, son subconscientemente poseídos por almas en busca de un vehículo humano. Estas almas engañan al médium e, indirectamente, a aquellos que buscan su consejo.

Una vez estaba presente en una reunión en la que una zíngara estaba presente. Todo el mundo se agolpaba alrededor de la adivina. Yo la observaba en silencio. Pronto me di cuenta de que no estaba contestando a lo que le preguntaban, sino a determinadas dudas que ella les proponía inteligentemente. Los estudiantes me instaron a que dejase que me adivinara el futuro. La habitación era muy oscura, de modo que la zíngara no podía verme con claridad. Con una voz muy aguda pregunté, '¿Cuándo me divorciaré de mi marido?' Rápidamente ella me respondió, 'inmediatamente'. Entonces yo me levanté y ella pudo ver mis pantalones debajo de mi hábito. '¡Me has engañado!' exclamó con rabia. Supuestamente ella estaba leyendo mi mente; pero yo leí la suya. A causa de mi largo cabello ella pensó que yo era una mujer y por eso la probé con esa pregunta.

De modo que en el espiritualismo, igual que en cualquier otro campo, existen los fraudes; y sobre aquellos que tienen algún desarrollo espiritual están

* El mundo astral (Ver glosario).

** Autobiografía de un Yogui, capítulo 30.

aquellos bienintencionados, pero cuyos poderes psíquicos no están guiados por la sabiduría. En cualquier caso, es peligroso jugar con el mundo de los espíritus a través de médium. No puedes contactar con los santos a través de esos canales; y si algún espíritu es invocado, procederá seguramente de los reinos astrales más bajos. Pero si eres sincero, es posible a través de la meditación y el desarrollo espiritual contactar con los seres queridos muertos o con los santos.

El mundo Astral Tiene Muchas Esferas

Cuando nos despertamos por la mañana, vemos que somos exactamente iguales a como éramos antes de ir a dormir. Del mismo modo, cuando despertamos en el mundo astral después de morir, descubrimos que somos los mismos; tal vez seamos algo más jóvenes en apariencia y libres de enfermedades.

No nos convertimos en ángeles por el simple hecho de morir. Si somos ángeles ahora lo seguiremos siendo después. Si somos personas oscuras y negativas, seremos los mismos tras la muerte. Del mismo modo que en este país hay partes hermosas y otras que no los son, así sucede en el mundo astral. De acuerdo con la forma en que has vivido en la tierra, irás a una parte bella o a una desagradable en el otro mundo. Jesús habló de estas distintas regiones: 'En la casa de mi Padre hay muchas mansiones.'*

Los planos astrales están formados por distintas atmósferas o vibraciones, y cada alma que se va de este mundo es atraída por aquella atmósfera que está en armonía con su vibración particular. Del mismo modo que el pez vive en el agua y los pájaros en el aire, las almas del plano astral viven en la esfera que más les conviene a su propia vibración. Cuanto más noble y espiritual es aquella persona, más alta será la esfera a la que será atraída, y mayor será su libertad y su alegría al experimentar la belleza.

En el plano astral, los seres no dependen del aire o de la electricidad para existir. Viven en rayos de luz de distintos colores. Hay mucha más libertad en el mundo astral que en el físico. No hay huesos que puedan romperse, ya que allí no hay sólidos; todo está compuesto por rayos de luz. Y todo sucede gracias al poder del pensamiento. Cuando las almas desean un jardín, simplemente lo piensan y aparece allí. Permanece allí tanto tiempo como quieren. Cuando un alma quiere que el jardín desaparezca, desaparece.

Comunicarse Con el Mundo Astral: una Ciencia Secreta

Comunicarse con las almas del mundo astral no es algo sencillo. Es una ciencia celosamente guardada por la naturaleza. Dios no quiere que nos limitemos a amar a los miembros de nuestra familia, sino a entregar ese amor a todo el mundo. Dios quiere enseñarnos que los miembros de nuestra familia van desapareciendo uno a uno; y que debemos aprender a amar a los demás. Si amamos sinceramente y sin egoísmo, podemos aprender el secreto de mantener un vínculo con nuestros seres queridos después de la muerte.

El corazón humano es tan poderoso, ¡y a veces tan irrazonable! Un chico conoce a una chica; ambos se enamoran. Crecen, se casan, tienen hijos y piensan, 'Son mis hijos.' La posesividad hace olvidar a la gente que eran extraños antes de conocerse, y que los hijos que creen que son suyos, les han sido entregados para cuidarles durante esta vida. Cuando sus seres queridos mueren, se echan a llorar y se cuestionan el sentido de la vida.

El vínculo del afecto humano es tal, que perder a los seres queridos trae la tristeza a nuestros corazones y a menudo crea pensamientos negativos. Aunque yo era muy joven, sabía en lo más hondo de mi conciencia, mucho antes de la muerte

* Juan 14:2

de mi madre, que ella tenía que partir. Cuando murió, lloré y lloré. Busqué por todas partes, pero no la encontré. 'Madre Celestial,' rogué, 'si estás ahí debes responderme. ¿Por qué me hiciste amar tanto a mi madre para después llevártela? ¿Fue para torturarme?' La respuesta llegó a mí cuando la Madre Cósmica dijo, '¿Quién te dio a tus padres?' Cuando me di cuenta que era gracias a Dios que hubiese tenido aquella madre, pensé, 'Sólo Dios conoce el secreto de la vida,' y empecé a buscar en mi interior y a rezar. La Madre Divina me explicó por qué mi madre había partido: 'Soy Yo quien ha cuidado de ti, vida tras vida, a través del cariño de muchas madres. ¡Observa en Mi mirada los ojos negros, los perdidos ojos negros que estás buscando!'

Después de encontrar a la Madre Divina, volví a encontrar a mi madre, en el mundo astral. Este tipo de comunicación es posible. Si buscas a un ser querido muerto a través de la continua meditación y pensando en esa alma, pronto recibirás respuesta. Pero si tu deseo no es lo suficientemente fuerte, tus otros pensamientos estorbarán tu concentración. Tú puedes convertirte en un instrumento que te permita establecer esta comunicación. Si buscas a un ser querido mediante la meditación constante en ese alma, recibirás una respuesta. Pero si tu deseo no es suficientemente fuerte, tus pensamientos estorbarán tu concentración. Si tus pensamientos van de aquí para allá cuando envías tu mensaje al alma, la comunicación será interrumpida. Debes tener un tremendo deseo y una poderosa concentración para poder contactar con un alma que está en el otro mundo. Debes enviar tu mensaje continuamente. Y del mismo modo, el alma debe estar lo suficientemente desarrollada en el camino espiritual como para ser capaz de recibir el mensaje. Es más fácil contactar con almas que están en tu mismo nivel de conciencia, y con las que hayas tenido una relación cercana o una profunda afinidad. Comunicarse con almas muy evolucionadas requiere una concentración más poderosa.

Los Santos No Pueden Comunicarse Con los No Preparados Espiritualmente

No puedes contactar con los grandes santos a menos que seas espiritualmente receptivo. Si la persona que está invocando la presencia de un personaje sagrado no está preparada espiritualmente, el santo no puede comunicarse con él. Supón que estás invocando la presencia de Jesús, Krishna o Buda. Ellos no vendrán hasta que tu conciencia está tan refinada a base de la meditación que puedas recibirles. El poder vibratorio de su manifestación es tan intenso que podría quemar el cuerpo y el cerebro de uno que no estuviese preparado. Yo he visto a estos santos y avatares; tú también puedes, cuando tu propia vibración espiritual sea muy fuerte. Las almas divinas están todas presentes en el éter – nadie se desintegra por completo cuando deja su cuerpo. Los avatares responden a tus plegarias y te bendicen. Viven en el mundo astral a menos que se reencarnen en la tierra o en planetas superiores donde el proceso evolutivo está mucho más avanzado.

Debes desarrollarte de este modo. Lucha por estar en contacto con los divinos como Krishna, Jesús y los grandes gurús de Self-Realization. Si en profunda comunión puedes ver a estos santos, cambios beneficiosos empezarán a crecer en ti, a través de sus bendiciones. No estamos hablando de cosas banales.

Nunca seas negativo – es decir, nunca te sientes en silencio, con la mente en blanco para recibir mensajes del otro mundo. Esta práctica le hace a uno susceptible de ser poseído por almas en pena que vagabundean por el éter, buscando vehículos humanos que les permitan experimentar el mundo físico. Estas almas son de un nivel bajo, con muchas ganas de permanecer en el mundo, lo cual evita que puedan ajustarse a una vida mejor en el mundo astral; planean entre los

dos mundos y a veces consiguen poseer a alguien cuya mente mora por los niveles más bajos de la conciencia. Los 'demonios' que Jesús desterró* eran almas en pena.

El tal Hickman, el cual asesinó a una niña pequeña hace años, estaba poseído. He estudiado su historia. Hickman era un buen chico, pero una conducta sexual anormal y el abuso debilitaron su mente, y un alma en pena se apoderó de su cuerpo. Esta es la razón por la que mató a aquella niña de una forma tan horrible. Las almas atrapadas en formas humanas que no son las suyas suelen destruir el cerebro –la personalidad- del que poseen. Es por eso que muchos médium se equivocan. Las almas buenas no se apoderan de ti; ni siquiera vienen si no les haces una invitación adecuada – una emitida desde un nivel de conciencia elevado.

Para atraer buenas almas, debes tener una profunda concentración y elevar tu conciencia a un nivel espiritual y puro. En el estado supraconsciente, puedes dirigir conscientemente el curso de tus experiencias. De modo que cuando estás meditando, estás en un plano superior de pensamiento; las almas en pena, o las almas negativas que viven en los planos astrales menores no pueden afectarte.

Uno que está altamente desarrollado y domina todos los niveles de conciencia, puede ver los diferentes planos del mundo astral, los superiores y los inferiores; y puede ayudar espiritualmente a las almas a deshacerse de su karma. Ese otro mundo es tan real para mí como lo es este. A veces, cuando duermo sobre mi costado izquierdo, puedo ver todo tipo de almas siniestras a mi alrededor. Les doy mi bendición y desaparecen. Raramente veo estas almas cuando duermo sobre mi costado derecho, ya que ese es la parte positiva del cuerpo. Hay un mayor flujo de vida divina que actúa como una pantalla que bloquea las fuerzas negativas. Es por eso que durante la práctica de la técnica de *Om** de Self-Realization, se enseña al que medita a concentrarse en la vibración que siente en su oído derecho.

Cuando estás concentrado en Dios o meditando en El, ningún tipo de ente astral puede perturbar tu conciencia. Dios es profundamente respetado en las demás regiones – incluso por los seres astrales inferiores que no pueden aguantar las altas vibraciones espirituales.

La Técnica de Enviar Pensamientos a las Almas de los Muertos

Para mandar pensamientos a los seres queridos que han muerto, siéntate en silencio en tu habitación y medita pensando en Dios. Cuando sientas su paz en tu interior, concéntrate profundamente en el centro de la conciencia Crística, el centro de voluntad en medio de tus cejas, y envía tu amor a esos seres desaparecidos. Visualiza la persona con la que quieres contactar. Envía a esa persona tus vibraciones de amor, y de fuerza y coraje. Si lo haces continuamente y no pierdes la intensidad de tu interés en esa persona, ese alma recibirá tus vibraciones. Tales pensamientos le darán la sensación de que son amados. No te han olvidado, del mismo modo como ellos no te han olvidado a ti. Aún mantienen en su conciencia la débil memoria de los seres queridos que han dejado atrás.

Cuando quieras recibir respuesta de esas almas, concéntrate en el centro del corazón.** Cuando te concentras profundamente se te aparecerán en sueños al principio. Es posible para ellos hacer esto. Puede ser que tengas el mismo sueño varias veces. Si tu mente está en calma sabrás que alguien intenta ponerse en contacto contigo a través de ese sueño. A medida que te desarrollas espiritualmente, tus seres queridos se te aparecerán como visiones cuando meditas. Y cuando estás muy desarrollado, podrás verles delante de ti. San

---

* 'Le presentaron muchos endemoniados; y arrojó a los espíritus con la palabra y curó a todos los que estaban enfermos.'(Mateo 8:16)

* Mostrada en las lecciones de Self-Realization Fellowship. (Ver glosario)

** *El *anahata chakra,* el sutil centro dorsal y base de los sentidos en el cuerpo.

Francisco veía a Jesucristo cada noche. Pero debes estar muy avanzado para tener tales experiencias. Si meditas profundamente en Dios, El te mostrará todas estas cosas.

En vez de llorar y sentir dolor después de la muerte de aquellos a los que amas, envíales tu amor. Haciendo esto ayudas a esas almas a progresar y ellas pueden ayudarte a ti. Nunca les aburras con irrazonables sentimientos egoístas y de dolor. Simplemente diles 'Os quiero'.

Envía tus pensamientos de amor y buena voluntad a tus seres queridos, pero al menos una vez al año diles 'Nos encontraremos algún día y continuaremos desarrollando nuestro amor divino y nuestra amistad.' Si sigues mandando estos pensamientos, seguro que algún día volverás a encontrar a esa persona. Sabrás que esta vida no es el fin, sino un simple eslabón en la cadena eterna de tu relación con tus seres queridos.

Podemos Hallar a Seres Queridos que Han Vuelto a Nacer

Las almas ordinarias permanecen en el mundo astral por un tiempo determinado a partir del karma, y entonces se reencarnan en la tierra. Las almas más avanzadas pueden permanecer allí todo el tiempo que deseen. Pero, ¿Qué sucede si el alma de alguien a quien querías se reencarna en la tierra mientras tú la estás aún buscando? Mientras le sigas mandando tu amor, sentirá tus pensamientos. En poco tiempo, esas almas serán conscientes de tus vibraciones y recordarán y podrán comprender. Más adelante, tú serás atraído hacia esa persona y sentirás la cercanía de vuestra previa relación.

Si estás espiritualmente desarrollado, reconocerás conscientemente almas que ya has conocido antes, del mismo modo que yo reconocí a mi maestro Sri Yukteswar cuando nos encontramos en esta vida. El había estado enviándome mensajes. Es por eso que yo le veía en sueños y durante la meditación. De modo que cuando le encontré, le reconocí en el acto. Similarmente, cuando tus seres queridos renacen en la tierra, si tu amor por ellos es lo suficientemente fuerte, ellos serán atraídos hacia ti. Vendrán a tu vida una vez más, en esta encarnación o la siguiente.

Generalmente, en cada nueva encarnación, la naturaleza nos hace olvidar las relaciones con las almas que conocimos en vidas pasadas. ¡Qué bendición! Imagina cuán confuso sería si recordásemos los papeles que tú y tus seres queridos interpretasteis en el pasado. No sabrías a qué madre, esposa, padre o hijo querer. Dios previene este caos debilitando nuestra memoria, de manera que somos libres de perfeccionar nuestras relaciones en la presente encarnación.

El Verdadero Amor Une a las Almas Vida Tras Vida

Pero aunque no podemos recordar nada específico sobre pasadas relaciones, el amor entre almas –o incluso una profunda atracción de odio- une a esas almas en otra vida después de esta. Es por eso que, en esta encarnación, te has sentido fuertemente atraído o no por otras personas. Siempre te sentirás naturalmente atraído por aquellas que conociste antes. Una amistad profunda es imposible con alguien que no conociste en otra vida. Esto es un hecho. A base de conocer y entender a los demás, incrementamos el tesoro de los amigos y seres queridos de una encarnación a otra.

Cuando en esta vida eres atraído a almas alas que quieres, pero con las cuales tienes peleas y no acabas de entenderlas –como sucede entre miembros de las misma familia- y tienes que esforzarte para estar con ellas, eso significa que en vuestras pasadas vidas tuvisteis una relación de amor-odio. Un ejemplo de esto fue Judas, el cual traicionó a Jesús. Judas conoció a Cristo en otras vidas, y estaba destinado a estar entre su fabulosa familia de discípulos. Aunque traicionó a Jesús,

éste le amó incondicionalmente, del mismo modo que la madre quiere al hijo malvado. Jesús conoció a sus doce discípulos antes, y ellos le habían conocido a él. Es por eso que hubo una inmediata atracción. Krishna reconoció de un modo similar a su discípulo: 'Oh, Arjuna, muchos nacimientos hemos experimentado tú y yo. Yo los recuerdo todos, pero tú no.'*

La relación entre discípulo y gurú es la más bella puesto que es incondicional y duradera: están en contacto a través de cada reencarnación. Y en el momento de la muerte, el gurú viene a guiar al discípulo en la transición del cuerpo físico al mundo astral.

He hallado en esta vida a muchas almas que conocí antes; y ellas me han reconocido a mí. En vidas anteriores ellos fueron míos y yo fui suyo. Muchos de los que han venido a mí en esta vida son almas que yo conocí antes.

Podemos recordar no sólo a las personas que conocimos, sino también los lugares que visitamos. Cuando estuve en Londres, visité muchos sitios en los que había estado en una vida pasada. El recuerdo de esos lugares estaba plasmado en mi conciencia. Seguro que has tenido experiencias similares: un lugar que visitas por primera vez te resulta tan familiar que sientes con seguridad que ya has estado allí antes.

El Alma y Su Felicidad Duran Para Siempre

Hay mucho más en la vida de lo que el hombre normal puede percibir y sentir. La vida y la muerte no tienen ningún misterio para mí. Sé que yo y las demás almas son inmortales manifestaciones de la única vida, Dios. El cuerpo físico y sus comodidades no duran mucho, pero el alma y su felicidad duran para siempre. Mi cuerpo ya no me importa. Cuando has acabado de cenar, el plato ya ha perdido su utilidad. Estoy interesado únicamente en el Espíritu, el cual puede hacer mil Yoganandas si quiere. El cuerpo, que es tan querido por el hombre normal, pierde su importancia cuando encuentras a Dios. Nunca rezo por mi cuerpo. Se lo he devuelto al Señor. Su amor es tan grande, que se ha llevado toda mi identificación con este cuerpo. En Su amor, mis deseos se han cumplido muchas veces. Ya no quiero nada más. En mi corazón sólo hay un deseo: 'Que Tu amor brille para siempre en el santuario de mi devoción y sea capaz de despertar Tu amor en todos los corazones.' Es mi único deseo.

Queridos amigos, no perdáis el tiempo. Estáis perdiendo el tiempo y lo sabéis. Os hablo sinceramente porque no puedo obtener nada de vosotros aparte de vuestro máximo bienestar espiritual. No podéis alcanzar la felicidad ni a Dios mediante nadie más que vosotros.

Cuando encuentro almas que son receptivas, intento hablar a sus mentes. A aquellos que no están interesados les hablo poco, porque no quieren escuchar realmente. Pero a aquellos que están sinceramente buscando a Dios, intento llevarlos hacia El. En Dios, tú y tus seres queridos tendréis existencia y alegría infinita.

* *Bhagavad Gita IV:5.

Reflexiones Sobre el Amor

Escrito alrededor de 1940

El amor es una mansión dorada en la que el Rey de la Eternidad mantiene a la familia de la creación. Bajo el poder de Dios, el amor es un fuego místico que puede derretir el cosmos y convertirlo en la sustancia invisible del Amor Eterno.

Como un río, el amor fluye continuamente a través de las almas sinceras; pero debe esquivar las rocas de las almas egoístas que están atadas a los sentidos, puesto que no puede pasar a través de ellas.

El amor es un manantial omnipresente que contiene incontables fuentes. Cuando una de ellas se atasca con los escombros de una conducta errónea, el amor surge de otro corazón. Pero creer que el amor ha muerto en un corazón significa ignorar su omnipresencia. Uno nunca debería bloquear con malas acciones el canal del amor que se encuentra en su alma. Entonces beberá, con las incontables bocas del sentimiento del alma, de la divina fuente del amor manando interminablemente a través de todos los corazones abiertos.

El amor puede existir en la presencia de la pasión, pero cuando la pasión se confunde con el amor, éste desaparece. La pasión y el amor juntos son una bebida agridulce que produce cierta alegría, pero acaba produciendo dolor. Pero cuando pruebas el amor puro, el sabor de la pasión desaparece en la dulzura del verdadero sentimiento.

Las gotas de amor salpican las almas verdaderas, pero sólo en el Espíritu se puede hallar el mar del amor. Buscar la perfección en el amor humano es de locos a no ser que busques el amor de Dios que se halla bajo ese amor. Primero debes hallar el amor de Dios; entonces, con su amor, ama a quien quieras.

No limites tu amor a un solo ser sobre todos los demás. En vez de eso, con el amor que sientes por ese ser, ama a todos los demás. Cuando intentas aprisionar el amor omnipresente en la forma de una sola alma, se escapará y jugará al escondite contigo hasta que lo encuentres en cada alma. Omenta la intensidad y la calidad espiritual del amor que sientas por una o más almas y da ese amor a los demás. Entonces sabrás qué es el amor de Cristo.

El amor es maravillosamente ciego, ya que ama incondicionalmente a través de la eternidad sin reparar en los errores del amado. Cuando los seres queridos mueren, la memoria mortal puede olvidar la dase de amor que les dieron; pero el verdadero amor nunca olvida, y tampoco muere. A través de encarnaciones, escapa del corazón de un ser para renacer en otro, persiguiendo al amado, cumpliendo todas sus promesas hasta la emancipación de estas almas en el Amor Eterno.

No llores por el amor perdido. El amor en sí nunca se pierde, simplemente juega contigo escondiéndose en diferentes corazones; para que en su búsqueda puedas hallar sus cada vez más grandes manifestaciones. Seguirá escondiéndose de ti hasta que hayas recorrido suficiente camino para hallar su morada en Aquél que reside en el corazón de todos.
Entonces dirás:

'Oh, Señor, cuando residía en la casa de la conciencia mortal, creía que amaba a mis padres y a mis amigos. Pero ahora que he llegado a la mansión de la Omnipresencia, sé que es a Ti a quien quiero, manifestado en amigos, padres y cosas. A través de mi amor hacia a Ti puedo expandir mi amor hacia todo lo demás. Siendo leal en mi amor por Ti, soy leal a todos los demás. Y amo a los demás por toda la eternidad.'

Veo la vida en la tierra como un decorado tras el cual las personas a las que amo se esconden después de morir. Del mismo modo que les amo cuando están ante mis ojos, mi amor les sigue cuando desaparecen detrás de la pantalla de la muerte.

Aquellos a los que he amado nunca podré odiarles, aunque evolucionen con una conducta errónea. Bajo las máscaras temporales de aquellos cuya conducta me desagrada, puedo ver el amor perfecto de mi Amado, tal y como lo veo en las almas puras de los que amo. Dejar de amar es como frenar el curso purificador del amor. Seguiré amando hasta que cada alma, cada estrella, cada criatura abandonada, cada átomo sea alojado en mi corazón; por que en el infinito amor de Dios puedo retener todo lo que hay en mí.

Amor, veo Tu resplandeciente cara en las gemas. Puede apreciar Tu sonrojo en las flores. Te oigo en los cantos de los pájaros. Y sueño en éxtasis cuando mi corazón te abraza a
través de los demás corazones. Amor, puedo verte en todas las cosas - solo durante un instante- pero en la Omnipresencia Te abrazaré durante toda la eternidad, y me regocijaré en Tu alegría por siempre jamás.

Lo Conocido y lo Desconocido

Escrito en los primeros años veinte

Cuando agotamos lo que conocemos a través de su utilización, nos volcamos en la exploración de lo desconocido, porque lo que conocemos no puede satisfacernos permanentemente. Si lo hiciese, no habríamos sobrevivido tanto tiempo en este planeta. La satisfacción permanente con lo conocido, sin visión de futuro, sin esfuerzos por mejorar, sin ningún impulso que nos empuje a interpretar, hubiese significado el estancamiento de la vida humana, y su consiguiente aniquilación.

Los términos 'conocido' y 'desconocido' son relativos. Lo que es desconocido para los indígenas, es conocido por nosotros. Ambos son eslabones en la cadena de la vida. Cuando un eslabón está aún en la cadena, es desconocido. Cuando se suelta, pasa a ser conocido. Lo que era desconocido para el chico, es conocido por el hombre en que se convierte el chico. Lo que era desconocido por el ciudadano normal dos mil años atrás, es de sobras conocido por el ciudadano normal de hoy en día. El hombre puede aprender cada vez más porque en la escalera del conocimiento siempre hay algo por conocer. Si eso no fuese así. La frase 'conocimiento progresivo' sería una contradicción.

Cómo Desarrollar Tus Talentos

Considera la aparentemente insondable profundidad de la personalidad humana. Como burbujas, las muchas facetas de nuestro ser afloran a la superficie desde algún lugar en las profundidades. Un niño de un año apenas puede coordinar el movimiento de sus dedos, pero practica el violín durante años y se convierte en un Kreisler[*]. ¿Puede todo el mundo, con las mismas oportunidades, convertirse en un Kreisler? Sí y no. Si, porque cada persona es como los demás en esencia, y puede llegar a realizarse como cualquier persona en la actualidad. Las infinitas posibilidades del alma son las mismas en todas las personas. Y no, porque se requiere tiempo para que las posibilidades se conviertan en realidad. Si alguien tiene serios problemas con el violín después de muchos años, probablemente tardará unas cuantas reencarnaciones para convertirse en un Kreisler.

El talento es la desconocida cantidad de personalidad que nace con la persona. Puede que no esté totalmente desarrollado. El entrenamiento despierta el talento que está en nuestro interior. No puede sacar a la luz algo que no está dentro. El entrenamiento no sólo permite que la semilla se transforme en una planta, sino que además puede mejorar la calidad de la semilla a través de la cultura. De ese modo, cuando el talento se mejora a través del entrenamiento, se convierte en el padre de lo que conseguirás más tarde. El hecho de que el talento puede mejorarse, prueba la latencia de su potencial, del mismo modo que prueba la importancia del entrenamiento para que se manifieste completamente.

El talento, pues, tiene varios estadios de expresión, los cuales pueden ser observados en el desarrollo de la personalidad hasta su expresión consumada en el ser humano. Cada hombre que llega a este mundo lleva consigo un plano de su vida, los detalles de la cual va perfilando a través de su existencia. Las autopistas y algunas carreteras secundarias ya están en el mapa cuando él nace. Son los trazos que lleva consigo de pasadas encarnaciones. Los acepta como su naturaleza básica; y entonces los conecta con otras carreteras o incluso puede expandir las autopistas más allá de sus límites originales, si tiene suficiente potencial. Si no posee este dinamismo, se moverá a través del laberinto de caminos que se trazó en pasadas vida y en los pocos que ha trazado en esta encarnación. No quiere ir más allá. Es un hombre normal y corriente.

[*] Fritz Kreisler (1875-1962), famoso violinista y compositor.

Pero no puede permanecer tan circunscrito para siempre. No puede ser siempre un hombre normal. Necesita expandirse. Necesita tener nuevos ideales. La ley cósmica de la evolución no le dejará permanecer impasible. Puede vagar por unos momentos, pero la ley del progreso del alma es eternamente activa. Dios siempre está trabajando; si se durmiese o dejase de preocuparse por su creación, eso significaría la muerte del universo. A través del trabajo material de Su ley, Dios preparará las cosas para que el individuo se mueva hacia delante mediante acciones positivas. Si no se da prisa, Dios le dejará vagar a través del cementerio de su propia inconsciencia, hasta que tome la resolución de seguir la carretera del progreso y la verdadera felicidad.

Reconoce las Tendencias que Te Hacen Único

'Por encima de todo, sé honesto.' Esta frase es el clímax de un famoso discurso de Polonio en la obra de Shakespeare, *Hamlet*. La frase significa que seas honesto contigo mismo; no hagas una cosa si interiormente crees que no es correcta. Tener la conciencia clara, incluso si el resto del mundo está en tu contra, es una alegría más valiosa que todos los tesoros del universo.

Pero las palabras de Polonio guardan más significado en su interior. La conciencia no es el único compañero del que debemos preocuparnos. Hay otros. Un grupo de deseos al acecho, unas cuantas tendencias adormecidas y algunos deseos incumplidos conforman el resto. Si queremos ser sinceros con nosotros no podemos abandonar a estos compañeros, al menos debemos preocuparnos un poco por ellos si no queremos salir derrotados en el juego de la vida. Algunos como los deseos egoístas necesitarán una dosis extra de atención y cuidado. Hay otros que son suficientemente seguros como para confiar en ellos, o como mínimo para tolerarlos, como por ejemplo los instintos sociales. Y otros deben ser estimulados deliberadamente; estos son la amistad, el amor. Debemos atender a cada uno de la forma que le corresponde. Esa es la educación adecuada de nuestro ser.

En otras palabras, debemos ser sinceros con nosotros, no en el sentido de ofrecer flores a cada tendencia que tengamos, sino reconociendo el lugar de cada una, y dirigiendo y subordinando esas tendencias de manera que contribuyan a nuestro bienestar y felicidad.

Aunque muchas tendencias han sido citadas y generalizadas, son solo una pequeña parte del conjunto a partir del cual cada individuo ha reunido su propio grupo de tendencias. Durante la infancia, esta colección permanece detrás de su personalidad en una cantidad desconocida. La expresión progresiva de su personalidad es el resultado de aquellas tendencias que llegan a conocerse, se añaden o desaparecen de nuestra vida.

De este modo, cada individuo es una especie por sí mismo. A pesar de que cada persona es un ser humano, uno no se parece a otro más que la vestimenta de un nativo a la de un americano. La materia es la misma, pero el diseño y el estilo son significativamente diferentes.

La Educación Masiva Potencia el Desarrollo Individual

Reconocer las diferencias es tan importante como descubrir las semejanzas. Si cada persona fuese radicalmente distinta de las otras, si no hubiese siquiera un punto en común entre ellas, las leyes que estuviesen destinadas a todo un grupo no serían equitativas. Notar las similitudes entre los humanos es correcto, ya que la interacción humana sería imposible sin unas bases comunes. Pero también debemos considerar las diferencias.

La civilización moderna –con sus inventos, descubrimientos; con sus formas de gobierno y sus sistemas de popularizar la cultura a través de los libros, los periódicos y la radio- tiende a la estandarización de la mente del hombre. La gente corriente es más importante que las grandes personalidades; los mediocres más importantes que los excepcionales.

En la Edad Media y en la antigüedad, las grandes personalidades ensombrecían a la gente corriente; los excepcionales eclipsaban al resto. El nivel intelectual era más bajo que ahora, pero en cada época hubieron personalidades sobresalientes como lo fueron Newton y Milton en su tiempo. Había muchas personas ignorantes por cada Salomón o Shakespeare. Ahora hay un ferviente deseo de levantar al mediocre hasta un nivel más alto de cultura; pero siempre existe el riesgo de meter al genio en la camisa de fuerza del mediocre.

Ambos puntos de vista tienen algo de bueno, poner énfasis en el mediocre o en el excepcional. Uno pretende elevar el nivel cultural de la multitud, mientras que el otro hace que ésta venere a los hombres cultos. Es de locos intentar hacer que todos los hombres sean iguales, y menospreciar a los genios del mismo modo que lo sería establecer un nivel cultural sólo para personas excepcionalmente inteligentes y dejar de lado a la gente normal.

De este modo, observar las similitudes y establecer un estándar de la mente humana –si ese estándar es alto- puede ser algo parcialmente justificable. Pero sería un crimen pretender estandarizar los métodos educativos sin tener en cuenta las personalidades de los que aprenden. A causa de las similitudes existentes entre la gente, pueden usarse algunos estándares establecidos, siempre que se respete el sistema de educación. Pero si la educación resultante de tales estándares se leva más allá de ese punto, estamos destruyendo al hombre por culpa de preservar los estándares.

Al intentar elevar a los alumnos mediocres por encima del nivel mínimo, un profesor puede entorpecer el crecimiento intelectual de los más aventajados. No existe un modo estereotipado de fortalecer el crecimiento espiritual. No hay ningún molino espiritual que pueda moler los no espirituales y los convierte en almas realizadas. Cada uno tiene que trabajarse su propia salvación de acuerdo con las pistas que residen en su propio interior: uno debe ser reverente, paciente, controlado, contenido. El grupo de tendencias con el que uno nace debe ser tratado de forma sensiblemente distinta por las distintas personas. Algunas de las inclinaciones deben ser moldeadas, otras toleradas, algunas deben desarrollarse y otras deben ser alimentadas regularmente. Las tácticas aplicadas en el caso de cada individuo variarán necesariamente de acuerdo con los trazos personales que él posee.

Los Deseos Pasados Producen Tendencias Presentes

¿Cuál es el origen de las tendencias del hombre? Un deseo consciente que tuvo en esta encarnación o en una vida pasada. Si no crees en la reencarnación –y si no lo haces seguramente será muy incómodo para ti poder dar una explicación de las discrepancias en las condiciones y talentos de la gente- entonces tendrás que culpar a los deseos de tus ancestros que han cristalizado en tendencias hereditarias en tu interior. Ciertamente, esta última explicación no es totalmente satisfactoria.

Potenciar los talentos innatos amplia el alcance de su influencia. Un hombre con habilidad diplomática inherente en su naturaleza será un diplomático, no importa si es un empleado ordinario que dialoga con sus compañeros de trabajo o si es un miembro de la legislatura. La educación política sólo afinará su habilidad diplomática innata y ampliarán el alcance de su uso. Así pues, la diferencia en la capacidad de talento no sólo se debe a la educación específica, si no también a la posesión innata de ese talento y su anterior grado de desarrollo.

Si no hubiese posibilidad de cambio en nuestro interior, donde están esparcidas las semillas de nuestro desarrollo, no existiría posibilidad de alterar la parte desconocida de nuestra naturaleza. Pero realmente tenemos influencia sobre aquello en lo que vamos a convertirnos. El entrenamiento prematuro tiene mucho que ver con el hecho de estimular o paralizar el crecimiento de esta desconocida parte de nuestro ser. Los frutos del jardín de nuestra vida serán grandes, pequeños o medianos, maduros o no dependiendo del trato que les demos. Si dirigimos nuestras actividades con sabiduría, el resultado final será deseable; y además verás como nuevas y mejores semillas se esparcen a lo largo de esa parte desconocida de tu naturaleza, y esto es lo que determinará la futura expresión conocida de tu vida.

¿Cuánta Libertad de Voluntad Tenemos?

Aunque el hombre está hecho a la imagen de Dios, hay mucha materia foránea que se debe alquimizar espiritualmente antes de ganarse el derecho a estar cerca del trono de Dios. Nuestras tendencias son esta materia foránea. Ellas son las que nos hacen vagar a nuestra suerte a través de las circunstancias. Si no fuese por estas inclinaciones, no habría explicación a por qué cada persona atrae diferentes circunstancias. De hecho, a través de una ley inexorable, nuestras tendencias atraen a las amistades y a los ambientes en la mayoría de los casos. La ley de la afinidad es un medio de comunicación entre lo potencial y lo que realmente somos por una parte, y el mundo por otra.

Lo que define nuestra conducta siempre proviene de las partes conocida y desconocida de nuestra naturaleza. Lo que vamos a ser está en un setenta y cinco por ciento establecido por nosotros mismos. Ese 'horóscopo' de las tendencias de pasadas encarnaciones atrae nuestra presente condición hereditaria así como todas las demás circunstancias que nos rodean. Los fatalistas y algunos ineptos astrólogos que tratan de computar lo desconocido se equivocan en el hecho que creen que el cien por cien de lo que va a suceder puede predecirse astrológicamente. No dejan margen para la libertad del individuo: la decisión de cada cual de cambiar su forma de ser de una forma u otra. Aún y así, en muchos casos, la libre voluntad del hombre no es más que una esclava: disfrazada de libertad, pero atada a las tendencias del pasado.

Todo el mundo sabe que existe una cosa llamada decisión incondicional que tomamos después de analizar los pros y los contras de determinada materia. Habiendo tomado tal decisión, si ejercitamos nuestra voluntad, podemos cambiar muchas cosas en nuestra vida que parecían inmutables, o que habíamos predicho como incontrovertibles. Esto es libertad de voluntad. Si no existiese, nadie podría escapar del círculo vicioso que el destino ha dibujado. La evolución del hombre a duras penas habría emergido del nivel de lo salvaje.

La concepción de un nuevo orden social, nuevas ideas en el campo de la política, métodos avanzados de exploración científica, nuevos departamentos de búsqueda y desarrollo – todo ello prueba la habilidad del hombre de ejercer su libertad en cada campo a través del poder de la voluntad.

Como hemos dicho, un setenta y cinco por ciento de tu vida está determinado por tu pasado. Tendrás que trabajar el veinticinco por ciento restante por tu cuenta. Si no lo haces, ese setenta y cinco por ciento hará el resto y te convertirás en una marioneta. Es decir, estarás absolutamente esclavizado a tu pasado, por la influencia y los efectos de las tendencias de tus vidas pasadas. Es por eso que el entrenamiento espiritual es vital. NO solo tiene en cuenta el setenta y cinco por ciento de la base de nuestra personalidad, sino que además moldea el veinticinco por ciento restante a través de la libertad.

La Ley Cósmica Se Activa a Través de Nuestras Decisiones

La ley cósmica no es la que realiza las acciones, sino el modo de operación evolutivo de la causa y el efecto. Esta ley produce cambios cuando se activa a través de nuestras decisiones, las cuales son determinadas por nuestras pasadas tendencias o por nuestra libre voluntad en el presente. Es lo que nos obliga a aprender de los errores del pasado y a realizar las acciones correctas que van a producir cambios positivos y duraderos en nuestras vidas.

Cuando el hábito determina nuestra conducta, el hábito es la causa, y nuestra respuesta condicionada es el efecto. Cuando actuamos de acuerdo con la visión de un propósito lejano, tal como la voluntad de alcanzar un deseo o un fin determinado, y obligamos a los hábitos y a nuestras acciones a servir como medios para alcanzar ese fin, estamos actuando de acuerdo con la 'causa final'. Cada motivo es una 'causa final', y cada 'causa final' inicia las series de ordinaria causa y efecto. El presidente Wilson quería la paz mundial. Zarpó un barco, llegó hasta Francia y dio su mensaje de paz. El pensamiento de paz mundial es la 'causa final'; la preparación del barco, el viaje y su discurso, son las series ordinarias de causa y efecto que espolea la 'causa final'.

Todos nuestros actos habituales y los actos iniciados por las 'causas finales', son los carruajes que llevan la voluntad del Señor, la ley cósmica, la Causa Final Divina. En otras palabras, todo sucede de acuerdo con la voluntad de Dios, expresada en Su Ley Cósmica. Nosotros somos los instrumentos mediante los cuales se cumple esa ley. Nuestra misión es tomar la decisión de usar nuestro instrumental para las acciones positivas en vez de usarlo para lo incorrecto.

Hablando con franqueza, desde el punto de vista metafísicamente más alto, la verdad es que la ley cósmica tiene que ver con todo lo que hemos hecho o vamos a hacer. Afortunadamente, nosotros no nos damos cuenta de eso. Si tratamos de desentrañar el misterio que gobierna el universo con nuestro pobre intelecto podríamos acabar paralizados por los choques fatalistas que acecharían a nuestra mente. No dejes que el sueño de tu vida se rompa a causa del fatalismo cuando aún no ha llegado el momento de despertar en el amanecer de Dios. El primer paso hacia el entendimiento es usar tu voluntad para hacer cosas que están en armonía con el Bien Eterno inherente a la Ley Cósmica.

Vive la Vida por Dios

Cuando vives la vida, no por Dios, sino por ella misma, cada momento es una deuda a Dios. Estas deudas se acumulan, día tras día. Tómalo todo del desconocido banco de Dios, el Espíritu universal, y liquida tu deuda con El. De este modo no te verás acechado por el pago de los intereses. Es el único banco que está dispuesto a hacer préstamos sin cobrarte los intereses, porque el banco Universal siempre está dispuesto a invertir en la mejora de su propiedad, el mundo. Esto es algo que sólo Dios puede ofrecer. Si no pagas las deudas que has acumulado a causa de vivir por lo material, apartado de Dios, el sufrimiento será tu condena.

¿Cuál es el préstamo que debes pedir? El préstamo de la sabiduría espiritual: el ojo a través del cual poder observar cada evento de la vida del mismo modo en que lo ve Dios, para vivir cada instante en la forma en que El lo siento. Cuando pides esta sabiduría a Dios, esta viene a ti como un regalo.

Cada acción, hecho o pensamiento de un hombre que vive para Dios como Jesús o Krishna, es el punto de unión de la misma sabiduría viniendo de dos lados – desde Dios y desde el hombre que vive para Dios. Es como un punto en medio de una circunferencia al que puedes acercarte igualmente desde cualquier lado. Dios cumple con su objetivo a través del hombre-Dios y éste actúa voluntariamente para alcanzar ese objetivo.

Nosotros no sabemos que hace lo mismo a través de nosotros, de modo que sufrimos la bancarrota de nuestra pretendida libertad. Esto no es

determinismo. Es idealismo verdadero. Nosotros somos absolutamente libres cuando alcanzamos el absoluto. Mientras tanto somos relativamente libres; y es un pecado y una fuente de sufrimiento no usar sabiamente nuestra relativa libertad. A través de la libertad relativa debemos alcanzar la Libertad Absoluta. Entonces la totalidad de lo desconocida pasa a ser lo conocido; no habrá nada más que conocer, y lo que conocerás será siempre nuevo y satisfactorio.

Controlando tu Destino

Encinitas, California, 1 de Enero de 1938

Con el comienzo de este nuevo año, debemos tomar la resolución espiritual y la determinación de entrar en una nueva era de nuestras vidas. Rezad conmigo, 'Estamos empezando una vida mejor, Oh Padre, a través de los portales del año nuevo. Que este sea un año de comunión contigo, el que nos lo da todo. Sé el único rey que se siente en el trono de nuestros deseos, dirigiendo nuestras vidas a través de la inteligencia. Otros años, los deseos nos hicieron ir por el mal camino. Bendícenos para que, de ahora en adelante, nuestras aspiraciones estén en consonancia y armonía con Tu voluntad. Haz que cada día sea un nuevo despertar en Tu conciencia, física, mental, moral y espiritualmente. Te damos las gracias a Ti y a todos los Grandes Santos que nos bendicen y nos conducen a Tu reino. *Om. Om. Amén.*'

Este es mi deseo de año nuevo para vosotros: que todos alcancéis el país que está más allá de vuestros sueños, donde hay felicidad y paz eternas. Que se haga realidad cualquier buen deseo que tengáis y que liberéis en el éter.

Meditemos: Pensemos en las cosas bellas que sucedieron el año pasado. Olvidad las experiencias negativas. Sembrad las buenas acciones que hicisteis en el terreno fértil del año nuevo. Que esas semillas vitales crezcan aún mejor. Todas las malas experiencias pasadas ya no existen. Todo lo malo se olvida. Los seres queridos que han muerto, están viviendo para siempre en Dios. Nosotros estamos viviendo una vida eterna. Si nos damos cuenta de esto entonces nunca conoceremos la muerte. Las olas suben y bajan en el océano; cuando desaparecen, siguen formando parte del océano. Del mismo modo, todas las cosas están en el océano de la presencia de Dios. No hay nada que temer. Vincula cada estado de tu mente con Dios. Cuando la ola se separa ella misma del océano, se siente perdida y sola. Piensa constantemente en tu vínculo con la vida eterna, y te sentirás identificado con el Supremo. La vida y la muerte no son más que diferentes fases del ser. Tú eres parte de la vida eterna. Despierta y expande tu conciencia en Dios para que tu concepto de ti mismo deje de limitarse al cuerpo. Medita sobre esto. Sé consciente de ello. Tu conciencia no tiene límite. Mira hacia arriba y hacia los lados: no hay fin. Tu mente es omnipresente, tu conciencia ilimitada.

Rezad conmigo: 'Padre Celestial, ya no estoy atado a la conciencia del pasado año. Estoy libre de la conciencia del cuerpo. Soy eterno. Soy omnipresente en el abismo de la eternidad, arriba y abajo, a la derecha y a la izquierda, delante, detrás, por todos lados. Tú y yo somos uno.

'Nos arrodillamos ante Ti, Señor, y ante el gurú y los santos de todas las religiones. Y ante las almas de todas las naciones, porque están hechas a Tu imagen y semejanza. Deseamos que este año haya paz en todas las naciones del globo. Haz que todas ellas se den cuenta de que son hermanas entre sí. Bendícelas con este razonamiento de modo que se olviden de luchar y puedan vivir pacíficamente entre ellas. Y bendícenos también a todos para que podamos construir el cielo en la tierra mediante una mayor espiritualidad en nuestras vidas, y haciendo que los demás sigan este ejemplo. Te amamos, Padre, y amamos a todas las demás razas como a nuestros hermanos. Amamos a todas las criaturas porque reflejan Tu vida. Nos arrodillamos ante Ti, y ante tu reflejo en todas las cosas.

'Padre Celestial, haznos fuertes en este nuevo año, que siempre nos guíe Tu presencia constante, para que en el cuerpo, el alma y la mente podamos reflejar Tu vida, salud, prosperidad y felicidad. Como hijos tuyos, haz que lleguemos a ser perfectos igual que Tú eres perfecto. *Om, Paz, Om.*'

Haz algo bueno cada día. Entrégate a una buena causa, no importa cuánto; o ayuda a alguien. Dios observa si sientes Su sufrimiento en los demás. Toma la resolución de ser servicial para alguien cada día. A veces puedes ayudar a alguien por el mero hecho de darles un poco de comprensión. Nunca saques a relucir las faltas de los demás cuando pretendas reformar a alguien. Ve a Dios en todo el mundo, del mismo modo que yo le veo. No ridiculices a alguien que se ha equivocado. Dios está durmiendo en ese alma; debes despertarle con cariño. Ponte mentalmente en la situación de los demás, entonces, con la más sincera amabilidad serás capaz de entenderles y ayudarles. No hay mayor alegría que esa.

Lo que ayudará a eliminar el sufrimiento en el mundo –más que el dinero, los hogares o cualquier ayuda material- es la acción de meditar y transmitir a los demás la divina conciencia de Dios que nosotros sentimos. Un millar de dictadores no podrían destruir lo que yo tengo en mi interior. Irradia cada día Su conciencia hacia los demás. Intenta comprender el plan de Dios para la humanidad –devolver las almas a Sí mismo- y trabajar en armonía con Su voluntad.

La mayor blasfemia es la de crear divisiones en la iglesia de Dios. Si hubiese un millar de dioses podría haber un millar de religiones, pero sólo hay un Dios y una verdad. No es el dogma lo que debemos seguir, sino el espíritu y la realización que residen en cada alma.

Nuestros Actos del Pasado y del Presente Forjan Nuestro Destino

Imagina el nuevo año como un jardín del que debes cuidar. Siembra las semillas de los buenos hábitos y arranca las acciones incorrectas del pasado. Si no eres un buen jardinero, tendrás que volver a la tierra para intentarlo de nuevo.

Mientras estás controlado por el destino no hallarás la felicidad. El destino comprende todas aquellas causas olvidadas que producen efectos en el presente. Tú puedes decir, ‘estaba destinado a ser avaricioso’. Pero eso no es cierto. Tú creaste el hábito. El borracho no era un borracho el día que bebió por primera vez. Cuando repites acciones sin juzgarlas, sientes que empiezan a usurpar tu voluntad y obligan al cuerpo a obedecer sus dictados. Entonces le echas la culpa al destino. Tú no estás destinado a ser nada excepto en lo que tú mismo has hecho de ti. Sólo tú decidiste ser bueno o malo cuando repetiste en el pasado ciertas acciones correctas o incorrectas.

Cada alma está pues controlada por el destino creado por ella misma y por las acciones que ha realizado de forma libre en el presente. Es bueno saber qué cantidad de nuestra vida está controlada por el destino y cuánta podemos controlar nosotros. Muchas mañanas, cuando te despiertas, decides hacer algo, pero acabas por no hacerlo. La vida moderna es una existencia desequilibrada. Todo el mundo está dándose prisa por conseguir algo que ni siquiera desea cuando lo consigue. Antes de crear deseos que te comprometan a hacer algo, debes usar el sentido común. Si manejas el caballo que lleva tu carruaje, primero debes aprender a conducir el caballo.

Analiza tus acciones y descubre qué partes de tu vida están fuera de control. Si tienes algún hábito que aún no controlas, aprende a hacerlo. La esclavitud hacia las drogas o el sexo acabarán contigo. Empieza a controlar esos hábitos desde este mismo momento. Caer en las tentaciones es solo una debilidad momentánea. No te des por vencido. El mismo suelo en el que caes te sirve después como apoyo para levantarte. Pero permanecer en el suelo es un grave error. Tu alma debe hallar la salvación, y el único pecado verdadero es dejar de esforzarte para alcanzar ese objetivo.

Las escrituras hindúes nos dicen que cada alma es individual e independiente. No está gobernada por la herencia, pero atrae una determinada herencia y familia de acuerdo con las similitudes entre ésta y su propio ego o

naturaleza; o a causa de ciertas atracciones creadas por hábitos pasados o tendencias. Tu disposición puede ser dulce o amarga, pero Dios no te hizo de esa manera. Si El te hubiese creado arbitrariamente tal y como eres, tú no podrías ser responsable de lo que haces. El sistema judicial actual falla en el hecho de que no penetra en el interior del hombre. El castigo puede ajustarse al crimen, pero a no ser que encaje con el patrón kármico del interior del hombre, es posible que el criminal no se arrepienta del crimen y que tampoco pretenda mejorar su conducta.

Sin importar el estado presente, el hombre puede mejorar a través del autocontrol, la disciplina y una dieta adecuada. ¿Por qué piensas que no puedes cambiar? La pereza mental es la causa secreta de toda debilidad. El perezoso mental es el más desesperado. Ni siquiera quiere hacer un esfuerzo para triunfar.

El hombre debe dejar de lado la pereza mental y dejar de pensar que su estado actual está predestinado. Incluso la conciencia de ser hombre o mujer puede ser olvidada. Cuando duermes, esta conciencia se desvanece, eres un individuo libre. Cada mañana, Dios te despierta con la conciencia de que tú eres libre, pero a medida que avanza el día vuelves a colocarte encima todos los hábitos que te atan a la conciencia mundana.

No vivas día tras día en el mismo estado de penuria. Si rezas, y crees en lo que rezas, recibirás las bendiciones de Dios y también su ayuda. Si tienes un mal hábito, crea un antídoto mental y aplícalo mentalmente al hábito hasta que lo neutralices. Debes hablarte a ti mismo y decirte que vas a ser distinto, que puedes ser débil ahora, pero que vas a ser el más fuerte. En el momento en que decidas corregirte a ti mismo, cambiarás, serás diferente. Supón que eres un hombre avaricioso. Si tienes una fuerte determinación mental, cuando pienses en autocontrol, tendrás autocontrol. Mientras pienses que eres fuerte, podrás resistir la tentación. Si te enfadas fácilmente, toma la determinación de no enfadarte en todo un día. Incluso si al principio solo puedes contener tu ira por unos minutos, verás que al final conseguirás tu objetivo si persistes.

El Ejemplo de los Grandes Hombres Demuestra que el Destino Se Puede Cambiar

Trata de recordar y concentrarte en todas las bellas y positivas cualidades de la vida, y no afirmes sus defectos. Tu peor enemigo eres tú mismo. Tú eres el único que tiene la culpa si no puedes salir de los carriles que tú mismo has construido. Debes tomar una firme determinación para hacer eso. Nadie más que tú te mantiene atado a tu destino. El ejemplo de los grandes maestros debería enseñarte que no tienes por qué estar fijado a tu destino. Ellos pasaron a ser grandes hombres porque cambiaron su actitud. Tú puedes hacer lo mismo. Normalmente, todos los que consiguieron grandes cosas en la vida también pasaron por grandes fracasos, pero no se desanimaron por ellos; fueron en contra del ‘destino’.

Cuando era pequeño, padecía de indigestión crónica. Solía tomar muchas medicinas para curarme. La primera vez que hablé sobre ello a swami Sri Yukteswar, me dijo, ‘Por qué no pruebas con la curación divina? No deberías estar sufriendo por esto.’ Estaba convencido de que nada podía ayudarme, pero desde el momento en que me habló de esta manera, me curé.

Tú simpatizas contigo mismo, creyendo que las debilidades y las dificultades son inevitables. Cambia esa forma de pensar. Niégate a pensar que eres un mendigo mortal. Recuerda que eres un hijo de Dios. Yo sé que puedo obtener lo que quiera, y que la naturaleza me obedecerá.

No Asocies las Limitaciones del Cuerpo Con la Mente

Empieza por controlar tus hábitos físicos. Provienen de tu propia familia, de tus antepasados y del resto del mundo. Resiste esas influencias. Mientras intentes deshacerte de un hábito fisiológico, ni siquiera pienses en él. No dejes que tu mente acepte ninguna sugestión del cuerpo. Debes cuidar tu cuerpo, pero al mismo tiempo debes estar por encima de él. Debes saber que estás separado de tu forma mortal. Crea una barrera entre tu mente y tu cuerpo. Afirma: 'No formo parte del cuerpo. El calor, el frío o la enfermedad no pueden afectarme. Soy libre.' Tus limitaciones irán disminuyendo. Pero si el cuerpo convence a la mente, el dolor aumentará el doble. Nunca dejes que el cuerpo domine a tu mente; esto es muy importante. Toma la resolución de no aceptar ninguna condición impuesta por el cuerpo. Pero la negación no es suficiente. Debes entrenar tu mente para que se disocie totalmente de tu cuerpo. Esto no significa que te olvides de un brazo roto pensando que el brazo no existe. Adminístrale el método curativo apropiado, pero no te sientas perturbado por el dolor. Debes estar disociado de cualquier cosa que te suceda. Entonces verás que ningún dolor podrá hacerte daño.

La salud y la enfermedad son sueños de la mente. Aunque estés temporalmente aprisionado en el cuerpo, debes sobreponerte mentalmente a la idea de salud o enfermedad. Al concentrarte continuamente en la enfermedad, te concentras en ella y la atraes. Haz que tu mente sea impermeable a todas las sensaciones del cuerpo. Yo ni siquiera necesito dormir cuando me recuerdo a mí mismo que soy el Espíritu, y el espíritu no duerme.

El Poder Absoluto Reside en la Mente

La mente es el milagro más grande de cuantos Dios ha creado. Nadie es realmente ignorante, pero puede parecerlo si está muy sumido en el engaño del mundo. Nosotros no vemos los precisos mecanismos de la mente. El poder absoluto reside en ella. Podemos darnos cuenta de esto con la ayuda de un gurú, aquel que ha adquirido esta fuerza mental. Si quieres ser un acróbata, relaciónate con acróbatas. Si quieres tener fuerza mental, relaciónate con aquellos que la tengan. Apártate de la compañía inútil, de aquellas personas que paralizan tu mente y tu voluntad. El silencio y el retiro son el secreto del éxito. En esta vida moderna de actividad continua es la única forma de apartarte de las interminables llamadas: apártate de ellas de vez en cuando. Sólo los débiles se entregan a lo que les rodea. El reino de tu destino y su creador eres tú.

Sé un ángel en tu interior. Es lo más fácil de hace piensa, 'Soy el pacífico hijo de Dios. Soy cualquier cosa que decida ser. Las estrellas, los ángeles y toda la creación deben ayudarme a cumplir mi voluntad.' Prueba el poder de tu mente en cosas pequeñas al principio, y así lo fortalecerás para empresas más importantes. Si tienes una mente poderosa y la enfocas con firme resolución, puedes cambiar tu destino. Yo tenía que haber muerto hace tiempo, pero yo mismo eliminé la enfermedad que tendría que haber padecido.

El poder para alcanzar el éxito reside en la mente. Puedes comprobar esto si te aferras a ese pensamiento aunque el resto del mundo no te crea. Intenta embarcarte en un proyecto que otros piensen que no puedes realizar, y hazlo. Empieza con objetivos modestos y poco a poco el poder de tu mente se irá desarrollando. El mundo y tu propia familia te etiquetan en una determinada forma, pero poco a poco debes cambiar y mejorarte a ti mismo. El poder de tu mente no tiene límite. Concéntrate en ese pensamiento. Llena tu mente con el pensamiento de conseguir tus objetivos con acciones positivas. Conduce tu mente hacia objetivos cada vez más altos. Adquiere prosperidad espiritual, y cualquier otra prosperidad será tu esclava. MI vida es un ejemplo de esto.

Cuando estés sentado, sin tener nada que hacer, aparta tu mente de allí, úsala constructivamente en cada momento. Las grandes obras se construyen primero en la mente. La mía está siempre trabajando, y pongo a trabajar sus pensamientos creativos cada vez que tengo ocasión. Después llegan los resultados. Cada día

debes intentar hacer algo creativo. Mejora tu destino. Toma tu salud, o tu vida moral, o tu vida espiritual –una cada vez- y cámbialas de la forma que desees. Cualquier cosa que he deseado en esta vida la he conseguido. La materia surge de la mente, de modo que ésta no tiene limitaciones fisiológicas. Así que si controlas tu mente, el mundo entero girará a tu alrededor. Todo lo que he querido, lo he recibido. Lo que deseaba por encima de todo era la felicidad siempre renovada de Dios. A consecuencia de rechazar todos mis demás deseos, también pude obtenerla.

No te conviertas en un desesperado. Cambia tu forma de pe
controlar tu destino. Haz cualquier cosa que desees hacer. Concentrar tu mente de esta forma no te cuesta nada. Toma la resolución interior de cambiarte a ti mismo, y podrás cambiar tu destino a tu voluntad.

Invitados – Buenos y Malos

Alrededor de 1930

La humanidad está atada a los malos hábitos. Se van alimentando constantemente, mientras que los buenos hábitos se mueren de hambre. Los malos hábitos han sido invitados a ocupar las habitaciones de tu mente, mientras que a los buenos hábitos a duras penas se les permite la entrada, por lo que se van.

Para desarrollar los buenos hábitos debes alimentarlos con buenas acciones; y para hacer esto hace falta buscar buena compañía. El ambiente (en particular, las compañías que tienes) es muy importante, por que es más fuerte que la fuerza de voluntad. Muchos seres humanos se preocupan solo por lo material, y te incitan a hacer lo mismo. La antorcha de la mente de esas personas está constantemente dirigida hacia fuera y, por el contrario, debería estar enfocada hacia adentro. La gente corre, pero no hay lugar en el mundo en el que puedan esconderse de ellos mismos. Al final, uno debe enfrentarse a sí mismo; y es por eso por lo que debes asociarte con santos y amigos que vuelvan tu mente hacia la autorealización y que la aparten de la influencia de los malos hábitos,

Si rezas por el éxito material o espiritual, pero en el fondo albergas pensamientos de un posible fracaso, es como enviar a alguien a hacer un recado para que le atraquen unos bandidos por el camino. Los ladrones que impiden tu éxito son los malos hábitos. Tú envías tu plegaria a Dios, sin pensar que por el camino se halla la inquietud de la duda. El escucha tus plegarias, pero bajo ciertas condiciones El no te responde de la forma en que tú le has hablado.

Te explicaré una historia. Una vez hubo un rey que le dijo a uno de sus súbditos que sería ahorcado si no le respondía a una pregunta. El hombre dijo, ‘Hágame la pregunta.’ El rey le preguntó: ‘Dónde se sienta Dios y hacia adónde mira – norte, sur, este u oeste?’ El súbdito se fue a su casa para pensar y le explicó a su criado que sería ahorcado si no respondía a la pregunta en quince días.

El sirviente le dijo a su amo, ‘Déjeme ir por usted. Yo responderé a la pregunta.’ De modo que el criado fue a hablar con el rey. Primero ’ dijo, ‘ deje que me siente en su trono, porque mientras respondo a su pregunta seré su maestro.’ El rey descendió del trono y le hizo la misma pregunta al sirviente, ‘Dónde se sienta Dios y hacia adónde mira – norte, sur, este u oeste?’.

El criado respondió, ‘Traedme una vaca.’

Cuando trajeron la vaca, el criado dijo, ‘¿Dónde está la leche?’

‘En las ubres,’ dijo el rey.

‘No, señor, la leche no sólo está en las ubres, sino en toda la vaca, porque la leche está en la esencia de la vaca.’

Entonces, el criado pidió un tazón de leche y le preguntó al rey: ‘¿Dónde está la mantequilla?’

El rey respondió, ‘No la veo por ninguna parte.’

El criado dijo, ‘La mantequilla está en la leche. Agítela y verá como aparece la mantequilla. Así, del mismo modo que la leche está por toda la vaca y la mantequilla lo está en la leche, Dios está en todas partes.’

De este modo, la sabiduría del criado salvó la vida de su amo, porque el rey halló la respuesta a su pregunta.

Si os hacéis a vosotros mismos esta pregunta recibiréis una pregunta parecida, porque debéis ordeñar a Dios de la enormidad de la naturaleza y separarlo de vuestra mente intranquila a través de la inspiración que os da la meditación profunda.

Una Carta a Dios

Descubrir a Dios no es un privilegio de yoguis y swamis. El está en el corazón y el alma de todo ser viviente. Y cuando tú abras el templo secreto de tu corazón, con la ayuda de la sabia intuición del alma, leerás el libro de la vida. Entonces, y sólo entonces, entrarás en contacto con el Dios vivo. Y le sentirás como la propia esencia de tu ser. Sin este sentimiento en tu corazón, no habrá respuesta a tus ruegos. Puedes atraer lo que tus acciones positivas y tu karma te permitan; pero para recibir una respuesta consciente de Dios, primero debes obtener una conexión con El.

Cuando era pequeño, le escribí una carta a Dios. Yo era tan pequeño que apenas sabía escribir, pero yo pensaba que estaba haciendo un buen negocio. No le pedí nada para mí. Le pedía que me explicase qué era El. Cada día esperaba al cartero para que me trajese la respuesta, sin dudar nunca que ésta llegaría. Y lo hizo. Llegó a mí en forma de visión. Vi la respuesta de Dios escrita en letras doradas. El decía: 'Soy la vida. Soy el amor. Cuido de ti a través de tu padre y tu madre.' Entonces comprendí. ¡Sentí a Dios!

Si a través de la sinceridad y la devoción incondicional tus ruegos llegan a Dios, no importa que tus pecados sean más profundos que el mar y más altos que el Himalaya. El destruirá esos obstáculos kármicos. Tal vez permanezcas durante un tiempo sumido en la oscuridad; pero seguirás siendo una chispa de la Llama eterna. Puedes esconder esa chispa, pero nunca destruirla.

Dios está en todo. Cuando le tienes, lo tienes todo. Cualquier cosa que deseo se cumple al instante. Por eso debo ser cuidadoso con lo que pido. En primer y último lugar, mis deseos son para Dios. Cuando deseo algo para los demás, tengo que luchar, debo pelear contra sus karmas*. Cuando busques algo debes tener cuidado de no rezar para El cuando en realidad estás deseando algo para otra persona. No puedes decir, 'Primero desearé para Dios; entonces seguramente obtendré el coche que quiero,' Eso no es correcto. NO puedes tomarle el pelo a Dios.

Debemos buscar la unión de nuestra conciencia con la de Dios. Cuando consigamos eso, nuestras plegarias dejarán de ser un acoso. No somos mendigos. Somos hijos de Dios.

Nunca ruegues por algo de este mundo hasta que primero no hayas alcanzado a Dios. Reza hasta que alcances a Dios; entonces tus plegarias serán guiadas por la sabiduría, no por la inclinación de tus hábitos. No te engañes a ti mismo. Despierta y di a Dios: 'Olvidaré los deseos menores; sólo deseo conocerte a ti.' Por supuesto que debes rezar por los que están sufriendo, pero no hagas por 'cosas' de este mundo hasta que te hayas identificado con Dios a través de la meditación. El sabe lo que necesitas. Búscale hasta que le halles, hasta que tu cuerpo vibre con Su poder y Su gloria.

Pídele que se te revele. No pares hasta que te responda. Pídeselo con todo tu corazón: 'Revélate. Las estrellas pueden romperse, la tierra puede disolverse, pero

* Un gurú como Paramahansa podía ayudar a otras almas, mitigando el dolor espiritualmente, o dirigiendo hacia él los efectos kármicos de las acciones erróneas del pasado.

yo seguiré gritando hasta que te reveles.’ La inercia de Su silencio se romperá a causa de la persistencia de tus ruegos.

Al fin, como un terremoto invisible, Se manifestará ante ti. Los muros del silencio caerán y que estás fluyendo como un río hacia el Todopoderoso, y Le dirás: ‘Ahora soy uno contigo; cualquier cosa que Tú tengas, yo también la tengo.’

Te hallarás cara a cara contigo mismo. El auditorio de tu mente se llenará con los invitados sagrados de los pensamientos divinos. Los mendigos de la discordia, el dolor y la ira no podrán entrar, y sus quejidos se ahogarán en la armonía de un coro de felicidad y paz.

Cómo Librarte de los Malos Hábitos

Templo de Self-Realization Fellowship,
San Diego, California, 1 de junio de 1947

Durante mi ausencia del templo, os he echado de menos a todos; pero he podido escribir muchas cosas. Esto me alegra mucho, porque a través de mi bolígrafo puedo daros lo que Dios me da a mí. El retiro es el precio de hallar a Dios. A veces estoy más cerca de vosotros en Dios que cuando os veo personalmente. Durante este retiro he estado inmerso en la increíble presencia dinámica de Dios. Mi habitación entera estaba ardiendo con Su Ser. No sabéis cuán emocionante es la noche en que estáis solos y halláis Su presencia. El es omnipresente, moviéndose en el espacio como una gran aurora boreal, la Luz a partir de la cual se forman todas las cosas. Debéis hacer el esfuerzo de poder experimentarlo por vuestra cuenta.

San Francisco enseñaba simple devoción; pero a medida que sus monjes fueron desarrollando una mayor organización, sintieron necesario no solo cultivar la devoción, sino también estudiar libros de teología y estar al corriente de las artes y las ciencias de su tiempo. San Francisco les advirtió repetidamente que estudiando a Dios no les acercaría a El; que en vez de eso debían amarle.*

Dios nunca podrá ser alcanzado a través de las abstracciones filosóficas. Si amas a Dios y practicas Kriya Yoga y meditas profundamente, le hallarás. No esperes, porque esperar es peligroso. La presente buena salud puede producir en tu mente una cierta complacencia. Pero quien sabe si tu cabeza está bloqueada, esperando la muerte? Krishna dijo, 'Huid de este océano de sufrimiento y miseria.'** El se refería a que debemos ir a un lugar donde hallemos verdadera felicidad. Y esta solo puede provenir de las manos de Dios. Pero el mayor peligro en el camino reside en nuestros malos hábitos. Los hábitos son nuestros mejores amigos y también los peores enemigos. Y ese es el tema que nos ocupará esta mañana.

Hábito Definido

El hábito es una actitud adquirida o una inclinación a una particular acción, inducida por la repetición. Puede desaparecer, o resistir, o reforzar una acción. El mecanismo mental del hábito se nos dio para simplificar el proceso de nuestras acciones. Sin su ayuda tendríamos que aprender las mismas cosas cada día. Por ejemplo, el escritor trabaja cada día hasta que es capaz de expresar sus pensamientos de forma clara e interesante. Si ese hábito no estuviese establecido, debería aprender repetidamente las normas básicas de la escritura. Del mismo modo, si no tuvieses ese poder, deberías aprender todo lo que haces cada día, incluso aprender a decir tu nombre. En otras palabras, permaneceríamos como recién nacidos.

Los hábitos son necesarios, pero utilizamos su poder de forma errónea. El hábito es como un loro: si le enseñas a hablar bien y a cantar bellas canciones, las repetirá una y otra vez. Y si le enseñas a insultar, hará lo mismo. Del mismo modo, los hábitos pueden hacerte sentir mal a ti y también a los demás. Así pues, es juicioso mantener los buenos hábitos y deshacerte de los malos.

---

*

*'El Señor me ha llamado a través del camino de la simplicidad y la humildad, y este es el camino por el que se halla la verdad para aquellos que quieran seguirlo...Pero a través de esta sabiduría vuestra no alcanzaréis vuestro objetivo y volveréis a vuestra vocación tanto si queréis como si no.' – *Los santos que movieron el mundo*, por René Fülöp-Miller.

** Bhagavad Gita XII:8, traducción de Sir Edward Arnold.

Los hábitos se forman de manera gradual, a través de la repetición de un acto. Se dice que hacen falta unos ocho años para establecer firmemente un hábito. Pero la formación de un hábito puede acelerarse. Durante la infancia especialmente, la mente es más flexible, y es más fácil crear buenos hábitos. De todas formas, en la antigua India, nuestros maestros sabían la importancia que tenía conocer la predisposición de la naturaleza del niño para así poder dar una educación y un ambiente adecuados.

Ellos seleccionaban a los niños de acuerdo con el buen karma y los hábitos que traen con ellos de anteriores reencarnaciones. Probablemente habrás visto a niños que desde su más tierna infancia no tenían ninguna predisposición a ser buenos. Eso es porque desarrollaron malos hábitos en vidas pasadas. Y, por el contrario, hay chicos que están inclinados a hacer el bien por naturaleza y esto es a causa de buenas tendencias desarrolladas en anteriores vidas.

La gente mayor refleja la influencia de hábitos de vidas anteriores del mismo modo que los niños. Cuando las personas que estuvieron inclinadas espiritualmente en vidas pasadas emprenden el camino espiritual, lo hacen con gran entusiasmo hasta el fin. Otros que llevan con ellos tendencias antiespirituales no tomarán el camino espiritual a menos que despierten y descubran que Dios es la única fuente de felicidad.

Vigila los Malos Hábitos de Vidas Anteriores

Como no sabes qué hábitos has cultivado en otras vidas, debes tener cuidado con lo que haces en esta vida., ya que el menor estímulo puede devolverle vida a un hábito que arrastrabas de una pasada encarnación. Esto explica como una persona puede tomar sólo una copa y el hábito de beber de vidas pasadas despierta en su interior y vuelve a atraparle; en poco tiempo se ha convertido en un alcohólico. Así pues, nadie debería probar las experiencias producidas por el alcohol o las drogas ya que, además de improductivas, son potencialmente peligrosas. No juegues con hábitos peligrosos.

La palabra ‘karma’ significa acción; también significa los efectos de las acciones. La naturaleza de esos efectos determina si has elegido buen o mal karma. Cuando dices, ‘Es mi karma el que ha traído este mal hasta mí.’, es porque no has sabido distinguir entre mal o buen karma. El buen karma produce buenos resultados y te predispone a realizar buenas acciones. El mal karma te perjudica y es suelo fértil para la repetición de malas acciones. Si tienes un mal hábito o inclinación, no te relaciones con gente que tenga el mismo problema. Aquellos que respaldan tus malos hábitos no son tus amigos. Ellos harán que pierdas la alegría que reside en tu alma. Evita la compañía de aquellos que realizan malas acciones y relaciónate con los que hacen el bien.

Educa a los Niños Para que Desarrollen Preferencia Por los Buenos Hábitos

En esta época, todo el mundo necesita ser educado, por que existen demasiadas tentaciones ante nosotros. Todos los padres deberían educar a los hijos para que aprendiesen a desarrollar el gusto por los buenos hábitos. Hay que considerar seriamente la responsabilidad de guiar a los hijos. ¡Incluso muchos de los malos hábitos son producidos por el ambiente de la escuela! Bajo la influencia de otros chicos cree que no pueden escoger; si uno de ellos no quiere seguir a los demás y no fuma o bebe, se le margina. De ese modo, los jóvenes sucumben a los malos hábitos. A esos jóvenes les he llevado a mi *ashram* y les he entrenado. Les digo, ‘Intentad ser diferentes. Aprended a decir ‘no’ cuando los demás intenten persuadiros de hacer algo malo’.

La coeducación es un error. La coeducación para los estudiantes jóvenes es menos cuestionable. Una vez iba a escribir sobre esto y pensé, '¿Por qué? Nadie va a prestarle atención.'

Tu propia familia está siendo destruida a causa de la falta de educación moral y espiritual en casa y en la escuela. Debes enseñar a tus hijos a resistir el mal. Tenéis una gran nación, pero el abuso de la libertad es un camino que lleva a la destrucción. Cuando yo era un chico, en la India, se nos daba una estricta educación moral y espiritual en casa. Mi madre solía decirme, 'Nunca desees la riqueza.' Yo le preguntaba por qué y ella respondía, 'Porque te hará su esclavo.' No se nos permitía siquiera pronunciar la palabra 'vino', porque beber era considerado un hábito perjudicial. Razona con tus hijos. Recuérdales que desarrollar malos hábitos les conduce irremisiblemente al error. Si se aventuran por esos caminos, será demasiado tarde para escapar de ellos. Toda la alegría de la vida se habrá acabado para ellos.

Conozco una joven pareja que se casaron hace cuatro semanas y vinieron a visitarme porque ya eran infelices. No es la educación académica sola la que hace a la gente feliz. Es la educación del 'cómo vivir' –cómo desarrollar una vida moral armoniosa, una fuerza de voluntad más fuerte y potenciar entendimiento espiritual- la que traerá la felicidad. Las mujeres de este país tienen mucha devoción e inclinación espiritual, pero cuando son madres, pocas de ellas enseñan estos ideales a sus hijos. Los chicos aquí serían maravillosos si supieran desarrollar el poder de decir 'no'.

Cuando Digas *No* a la Tentación, Dilo en Serio

Cuando digas *no*, debes decirlo en serio. No te rindas. Los débiles siempre dicen *sí.* Pero las grandes mentes están llenas de *no*s. Los faltos de voluntad se convierten en felpudos para que les pisen los demás; se merecen este trato porque se han dejado vencer por sus debilidades. Recuerda que la tentación puede prometer cosas muy deseables al principio, pero te conducirá a la inquietud, siempre en busca de algo nuevo, siempre buscando emociones distintas. Resistirse a las tentaciones no significa olvidarse de todos los placeres de la vida; es tener control absoluto sobre todo lo que haces. Os estoy mostrando el camino hacia la verdadera libertad, no el falso sentido de libertad que en realidad os obliga a hacer lo que vuestros hábitos os dictan.

No Alimentes Tus Gustos

Alimentar tus gustos también debe ser evitado. Son hábitos cultivados. Cuando llegué a este país y probé las olivas, no me gustaron; pero todo el mundo decía que eran buenas, de modo que las seguí comiendo hasta que me gustaron. Hacer lo que *debes* hacer, sin tener en cuenta lo que te gusta y lo que no te gusta, te aportará felicidad duradera.

Muchas veces no nos gustan cosas que deberían gustarnos puesto que son buenas para nosotros. Esto sucede con nuestros hábitos de comer. Si mezclas agua y arena y después cubres una pared con la mezcla, ésta permanecerá un rato, pero cuando el agua se seque, la arena se caerá. Del mismo modo, lo que satisface a tu gusto no siempre satisface las necesidades de tu cuerpo. Si pudieses ver como funciona tu cuerpo y como le afecta la alimentación, pronto dejarías de tomar café y rosquillas para desayunar y tomarías algo equilibrado.

Mucha gente come carne compulsivamente y no come frutas ni verduras. Como resultado, sus riñones e intestinos se ven afectados, desarrollando problemas de toda clase. La carne no es esencial para la salud; de hecho, es perjudicial. La vaca recibe todo su alimento de la hierba. El elefante y el caballo toman su energía de dietas vegetarianas. ¿Por qué el hombre inteligente cultiva esos malos hábitos a

la hora de comer? ¿Por qué persiste en comer mal, cuando sabe que podría mejorar la dieta? Porque no se educaron en los hábitos correctos. No importa lo que digan, tú quieres comer esa comida perjudicial porque el hábito de que te gusten esas comidas ha sido establecido en tu cuerpo. Ese es el mal uso del poder del hábito. Si desde el principio te hubiese habituado a comer bien, no desearías pan blanco, o azúcares, o féculas; no estarías acostumbrado a ellas.

Los Malos Hábitos Son Como un Pulpo

Los malos hábitos son como un pulpo - tienen muchos tentáculos con los que atraparte. Y una vez que te atrapan, esos hábitos se alimentan de ti hasta que te destruyen. Pero si los buenos hábitos te atrapan, te alimentarán.

No dejes que tu mente te diga que es difícil ser bueno y es muy fácil ser malo. Es más fácil ser bueno que sufrir las consecuencias de ser malo. A veces es un poco difícil resistirse a las tentaciones porque los hábitos te atrapan. Pero cuando desarrollas el hábito de ser bueno, es muy difícil ser malo; porque sabes que acabarás mal haciendo algo equivocado. No hay ninguna diversión en tener malos hábitos; el mal destruye toda la diversión. Sacia la mente de modo que pronto se acaba la diversión en sobrealimentar cualquiera de los sentidos. Si te excedes en algo, es que estás bajo la influencia de los malos hábitos. Por ejemplo, si tienes úlceras de estómago y sigues comiendo mal, las úlceras pueden desarrollar hemorragias o cáncer. En vez de eso, deberías comer cosas ligeras para no irritar el estómago. ¿Porqué dejar que el hábito te obligue a comer cosas que sabes que van a hacerte daño?

Del mismo modo que el crimen no compensa, los malos hábitos tampoco lo hacen, porque destruyen tu salud, tu felicidad y tu paz mental; además son un mal ejemplo para la gente que te rodea. Debes luchar por acabar con los malos hábitos. No seas débil. Apártate de las cosas que estimulan tus malos hábitos. Y siempre elige buenos sustitutos a esos hábitos que te aporten equilibrio mental y buena salud.

Las tentaciones son fuertes, pero tú eres más fuerte, porque la imagen de Dios está en tu interior. No importa cuantas veces caigas, siempre puedes levantarte otra vez. Pero cuando admites la derrota, entonces estás perdido. Y pierdes tu paz y tu felicidad.

Entrena Tu Voluntad

San Ignacio de Loyola era conocido como el santo de la voluntad. El no quería esperar a que Dios descendiese. Entrenó su alma para poder estar en contacto con El a cada momento. Dijo, ‘Puedo hallar a Dios siempre, cuando lo deseo, Y todo hombre puede hacerlo también. Del mismo modo que el cuerpo puede ser entrenado para correr, nadar o andar; la voluntad puede ser entrenada para hallar a Dios.’ Esto es lo que yo pienso – entrenar tu voluntad, tener dominio absoluto sobre la voluntad, para poder hacer lo que realmente debes hacer, sin estar atado a los malos hábitos.

Uno debe tener libertad incluso para cortarse su propio cuello si así lo desea; ¡Pero ciertamente no debería usarla para hacer esto! Aún y así, parece que es una cualidad de la naturaleza humana hacer lo que es perjudicial para ella. Dile a alguien que haga algo que es bueno para él y hará exactamente lo contrario. La gente que actúa de esta forma es muy inmadura. Cuando alguien es sabio, entonces es un verdadero hombre maduro. La edad no tiene nada que ver con ello.

Un esclavo es un esclavo. No importa cuanto lo intente, no puede actuar sin aquello a lo que está esclavizado. Nunca te esclavices a nada. Tienes toda la fuerza de voluntad del mundo para romper cualquier hábito. El poder de la voluntad divina está contigo y nunca podrá ser destruido. Pero tú permites que sea eclipsado por tus malos hábitos y otras influencias perniciosas.

Cuando decidas hacer o no hacer algo, no te rindas – a no ser que veas que te has equivocado; entonces cambia tu decisión. De otra forma, no abandonas lo que te has propuesto, porque el debilitamiento del alma te quita tu mas preciado tesoro. Las personas con que te relacionas pueden querer que seas como ellos; pero eres tú, no ellos, el que tendrás que conllevar las consecuencias de ser quien eres.

Hay una historia sobre un zorro que perdió su cola en una trampa. Organizó una reunión y les explicó a los demás zorros lo maravilloso que era no tener cola. Pero un zorro se puso en pie y dijo 'Señor zorro, ¿También nos hablaría de cortarnos la cola si usted aún tuviese la suya?' Entonces los demás zorros se dieron cuenta de la trampa. La moraleja es que si los demás tratan de acercarte a sus malos hábitos, di *no*. Por ejemplo, si alguien quiere que bebas, porque a él le gusta hacerlo, simplemente di 'No, gracias, lo estoy pasando bien sin beber.' No hay nada verdaderamente divertido en estar borracho y comportarse como un loco; y tampoco lo es recordar lo que hiciste cuando estás sobrio. Por el contrario, la bebida puede destruir tus nervios, tu paz mental y tu felicidad.

Así que no dejes que nadie debilite tu fuerza de voluntad. Los demás te probarán, pero una vez has tomado una resolución, mantén tu palabra. Si descubres que no estás siendo razonable, entonces es distinto. Entonces debes ser capaz de cambiar en el acto y hacer lo que es correcto.

Una Historia Sobre el Poder De Decir *No*

Cuando me gusta un tipo de comida en particular, la como hasta que decido dejarla de lado. Por ejemplo, cuando era pequeño me gustaba mucho una verdura llamada *patol*. La comía por la mañana, al mediodía y por la noche. Uno de mis amigos me dijo, '¿No te cansas de comer lo mismo siempre?' 'No,' le respondí, 'cuando algo me gusta, es que me gusta.' Entonces él me dijo, 'Pues debes estar esclavizado a ello.' Yo pensé, 'Puede que tenga razón.' De manera que juré no probarlo en un año, y así lo hice. Debes desarrollar el poder de decir 'no'. Unos meses después de que yo tomase esa decisión, mi amigo me invitó a mí y a otros compañeros a comer. Sirvieron *patols*, y yo comí de todo excepto esos vegetales. MI amigo dijo, 'Me sabe mal que no los comas.' Yo contesté, 'En primer lugar, tú has decidido probarme. Abandonar y debilitar mi voluntad ahora sería de locos. Y en segundo lugar, dije que no los probaría en un año y, como resultado, ahora ya no me apetecen. Antes me gustaban los *patols*, pero ahora mis ganas de comerlos han desaparecido.'

Recuerda, debes librarte de cada hábito que te esclaviza. Y no te relaciones con aquellos que, disfrazados de amigos, trabajan con Satanás para acabar con tu voluntad. Los amigos que te inspiran son tus ángeles de la guarda. Aquellos que aman a Dios son tus protectores. Si quieres ser un artista, relaciónate con artistas. Si quieres amar a Dios, relaciónate con aquellos que Le aman.

A través de la Concentración, los Hábitos Pueden Ser Instalados a Voluntad

Del mismo modo que las personas mentalmente débiles pueden caer en las redes de los malos hábitos, aquellos que tienen mentes poderosas pueden crear buenos hábitos a su voluntad. Os daré un ejemplo.

Hace años, en Boston, fui invitado a casa de un amigo a cenar. Me estaba gustando mucho la comida hasta que sirvieron queso Roquefort. Me parecieron muy sospechosas aquellas manchas oscuras en el queso, pero vi que todo el mundo comía y me metí un pedazo en la boca. De repente todos los alimentos que había en mi estómago dijeron, 'Si dejas entrar al señor Roquefort dentro, nosotros vamos a salir de golpe.' Empezaba a encontrarme mal, pero pensé, 'Calma, yo soy el jefe.' Uno de los invitados me preguntó si pasaba algo. No me atrevía a abrir la boca. Vi a todo el mundo disfrutando con el queso y me dije a mí mismo, 'Ordeno a mi mente que establezca inmediatamente el hábito de comer Roquefort.' Al momento descubrí que lo estaba comiendo y que además lo disfrutaba. Hasta el día de hoy me gusta mucho el queso Roquefort.

Indaga Para Conocerte Tal Como Eres

Sé más serio con tu vida. Cada noche, indaga en tu interior para ver si estás atrapado en la corriente de los malos hábitos o si por el contrario estás desarrollando tu fuerza de voluntad.

San Ignacio tenía un método maravilloso. Enseñó a sus monjes a llevar un diario mental de buenas y malas acciones haciendo un gráfico de puntos y rayas. Muchos de los que creían que no podrían librarse de sus malos hábitos fueron salvados por esta sugestión. Observando ese gráfico en la mente puedes ver si estás progresando o no. Tú no quieres ocultarte de ti mismo. Debes conocerte tal y como eres. Manteniendo un diario de tu introspección puedes observar tus malos hábitos y estar preparado para destruirlos.

No importa cuanto hayas pecado en el pasado, nunca te consideres un pecador, porque ese es el mayor pecado contra la imagen de Dios que se halla en tu interior. Es mejor afirmar siempre que eres un hijo de Dios, porque eso es lo que eres. En el mismo momento que piensas que eres un pecador, tu mente lo acepta y estás perdido. Dios busca corazones con voluntad que desean ser libres; y si tú deseas serlo, todos los años pasados de errores no podrán evitar que vuelvas con El.

La paz Perenne y la Alegría Están en el Interior, No en el Exterior

Como hijo de Dios, tu verdadera naturaleza es la de ser feliz; nunca estarás satisfecho a menos que alcances la verdadera felicidad. Y ésta no depende de nada que esté fuera de ti mismo. La bebida y las drogas te darán la falsa sensación de que lo estás pasando bien, mientras te destruyen la mente y el cuerpo. Las escrituras nos dicen que el día de Pentecostés, los discípulos estaban todos borrachos. No estaban borrachos a causa del alcohol o el vino, sino a causa del éxtasis de Dios. Es el divino éxtasis, la divina felicidad, lo que tu alma está buscando.

Perdéis mucho tiempo decorando vuestras casas o trabajando para comprar un coche; y eso está bien. Pero debéis ser capaces de renunciar a todas esas cosas interiormente. ¿Por qué? Porque te da libertad y evita que tus posesiones te esclavicen. Piensa en eso. Te entristeces por que sabes que no tienes cosas que otros poseen. No sabes lo que es la libertad. El contraste con la felicidad que hay en tu alma desequilibra todo el placer que puedes obtener a través de tu sentidos. De modo que no pierdas demasiado tiempo buscando y ocupándote de las posesiones. Es bueno ser limpio, pero tampoco hace falta excederse. Cuando acabas de limpiar una cosa, vuelve a ensuciarse al poco tiempo. Sé limpio interiormente. Haz de tu interior un templo de Dios. Conviértelo en un templo de la vida mística del universo. Entonces verás que no estás atado a nada. La renunciación interior es el mejor camino, mejor incluso que la renunciación externa. La paz perenne reside en el interior, no en las posesiones externas y en las condiciones. Dios sólo es suficiente,

porque en el reside todo el amor, toda la vida, toda la felicidad, toda la alegría y la paz – cosas que no podrías imaginar ni en sueños. Cultiva una relación con El. Practica la presencia de Dios cada día, y nunca vayas a la cama sin antes haber practicado Kriya y sin estar lleno con Su alegría. Debes llevar esa paz eterna interior y exteriormente, para que cualquier persona que se acerque a ti pueda sentir esa paz. Tú no quieres ser una mofeta humana, que aparta a la gente de ella con sus malos hábitos. Quieres ser una rosa humana, una flor de felicidad, un ave del paraíso. Tan pronto como Dios te toca, las fragancias de todas las flores se manifiestan en ti. Toda la bondad y la pureza de Dios se halla en ti. No puedes sondear la profundidad de aquellos que han conocido a Dios, porque ésta es infinita. Mi gurudeva, Swami Sri Yukteswar, era así. Estaba lejos de todo. La enseñanza de estar unido a Dios y no estar atado a nada más, es el Yoga.

Ahora Es el Momento de Crear Hábitos Espirituales

Ya que un hábito puede tardar ocho años en desarrollarse, si quieres ser espiritual, debes empezar a cultivar esos hábitos ahora. Toda tu vida te has preocupado por las cosas de este mundo. Cuando te sientas a meditar aún piensas en esas cosas. Entonces dices, 'No sirve para nada meditar.' Pero ese razonamiento es de locos. Tienes que vivir esos ocho años igualmente así que, ¿Por qué no utilizarlos en perfeccionar tus técnicas de meditación? Cuanta más concentración pongas en ello, antes establecerás el hábito. Tu mente estará saturada con el hábito del silencio. Y cuando se haya formado ese hábito, te sentirás inquieto, no por el mundo, sino por Dios.

No importa qué trabajo o responsabilidades tengas, debes mantener tu deber más importante – estar unido a Dios durante la meditación, porque todas las cosas te traicionarán si le traicionas a El. Es por eso que yo nunca olvido mi cita con El. No vayas a la cama hasta que sientas su alegría interior; entonces El te acompañará durante todo el día. Nada puede igualar esa alegría.

Desarrolla el hábito de la unión con esa gran alegría que está más allá del estado de sueño. El sueño profundo es una forma inconsciente de estar en contacto con la alegría y la paz de Dios. La meditación es la forma consciente. La satisfacción de diez millones de sueños no se acerca ala alegría que sientes cuando contactas conscientemente con El. Cuando todas las cosas de este mundo desaparecen y se disuelven en la luz del Espíritu, entonces Le verás.

No esperes a cambiar tus hábitos, porque éstos harán prisionera a tu alma y pensarás que ya no puedes cambiar. No debes llegar a ese estado. Siempre que tengas voluntad para evitarlo, Dios estará allí para ayudarte.

Técnica Para Crear y Destruir Hábitos

Cuando quieres crear un hábito o destruir uno perjudicial, concéntrate en las células del cerebro, el almacén de los mecanismos de los hábitos. Para crear un buen hábito, medita; y, concentrado en el centro Crístico, afirma profundamente el buen hábito que deseas establecer. Y cuando desees eliminar un mal hábito concéntrate y afirma que todas las vibraciones de ese hábito están siendo borradas.

Os voy a contar una historia que hace referencia a la efectividad de esta técnica. En la India, un hombre con muy mal temperamento vino a verme. Tenía la costumbre de abofetear a sus jefes cuando perdía el control, de modo que perdía un trabajo tras otro. Me pidió ayuda y yo le dije que cada vez que perdiese el control debía contar hasta cien antes de actuar. El volvió al cabo de un tiempo y me dijo que eso sólo había conseguido empeorar las cosas. Su caso parecía no tener solución.

Entonces le dije que practicase Kriya Yoga: 'Después de practicar tu Kriya, piensa que la Divina Luz entra en tu cerebro, sosegándolo, calmando tus nervios,

barriendo toda tu ira. Y un día tu mal temperamento habrá desaparecido.' No mucho tiempo después de eso, vino a verme y me dijo, 'Estoy libre del hábito de la ira. Te estoy muy agradecido.'

Decidí probarle. Dije a unos chicos que se pelearan con él. Me escondí en un parque por el que solía pasar regularmente para poder observar lo que sucedía. Los chicos intentaron hacerle enfadar, pero él no respondió. Mantuvo la calma.

Los Placeres Del Mundo No Pueden Sustituir la Alegría de Dios

Deberías desear mil millones de muertes antes que caer en las redes de los malos hábitos de los que no puedes librarte. El dinero, el sexo y el vino fueron creados como placeres efímeros. No pueden sustituir la alegría que te da Dios. Incluso si lo único que haces es rezar sinceramente al señor, Su gran felicidad vendrá eventualmente a ti. Naturalmente, Dios quiere probarte con la tentación de los malos hábitos para ver si le quieres más a El que a los tentadores placeres del cuerpo. Si te rindes, no llegarás a ninguna parte. Si vas llenando un vaso de agua no puedes esperar que vaya a secarse nunca. Debes secar el agua de los malos hábitos con el sol de la buena compañía, la actividad, la introspección y la fuerza de voluntad; y, por encima de todo, la meditación y la unión con Dios. Nadie puede ayudarte a menos que tú quieras ayudarte a ti mismo. Como he dicho, si tú tienes voluntad, el propio Dios vendrá a ayudarte.

Cuando Jesús rezaba al Padre Celestial, 'No nos dejes caer en la tentación y líbranos del mal.' quería decir que caemos en el pozo de las tentaciones cuando perdemos el sentido de la razón que Dios nos da. La tentación no puede guiarnos a menos que perdamos el poder divino del razonamiento. Si pruebas por una vez la dulzura de Dios durante la meditación, la tentación no podrá acercarse a ti. Olvidarás tus malos hábitos e irás tras El. Si realmente buscas a Dios, le hallarás.

El jardín de las Cualidades Florecientes

Mensaje inspiracional[*] precediendo el servicio de los domingos
Templo de Self-Realization Fellowship, Encinitas, California
3 de Mayo de 1942

Veo a la civilización como un jardín en el que observo todo tipo de cualidades humanas floreciendo. Como una abeja, mi mente busca las buenas cualidades. Mucha gente se comporta como moscas, revoloteando alrededor de Dios atentamente hasta que algo llama su atención; entonces van hacia eso aunque sea espiritualmente perjudicial. La abeja busca solamente aquellas flores que producen pura miel. Tú debes ser una abeja divina, probando solamente la dulzura de la miel de Dios. Recuerda eso y trata de absorber las buenas cualidades de los demás. Si adoramos y probamos las cualidades del hombre, podremos alcanzar a Dios. El es la miel, y en las cualidades de los demás podemos notar Su presencia en cualquier parte.

Todo lo que es bueno es Dios. Tanto si se manifiesta en la naturaleza o las buenas cualidades del hombre, a quien estamos observando es a Dios. Dios se manifiesta en el escenario de la naturaleza. Su aliento está en el viento; Su divinidad nos sonríe desde las flores. Las cualidades de amor, paz y alegría que nacen en los corazones de los hombres reflejan Su bondad, Su belleza. El que busca el mal, solo ve el mal. El que busca el bien, solo ve el bien. Deja que tus ojos vean tan solo aquello que es bueno, para que la fealdad del mal desaparezca de tu conciencia.

Si buscamos el mal, somos negativos y afirmamos pensamientos negativos, veremos el mundo como una selva de terror. Si buscamos el bien, hacemos el bien y lo afirmamos, veremos el mundo como bello jardín. El Bhagavad Gita nos enseña que el que piensa negativamente y ve el mal en el mundo, es un enemigo de su propio ser y su ser actuará como su enemigo.** Y el que solo ve el bien en el mundo es un amigo de su ser y viceversa. De modo que debes buscar en el mundo solo aquello que es bueno y hacer el bien. Busca a Dios constantemente en vez de pensar y hacer cosas negativas, entonces hallarás paz y felicidad en tu vida. Alguna vez tendrás que deshacerte del mal. ¿Por qué no ahora?

No importa cuan atrapado estés en el pensamiento negativo, esos malos hábitos no pueden esclavizarte para siempre. Pensamos que no podemos huir de las tentaciones, los celos o la ira; pero no hay ninguna emoción que pueda retener a tu alma para siempre. De modo que nunca os llaméis pecadores a vosotros mismos. Sois hijos de Dios y El os ha hecho a Su imagen y semejanza. Negar eso es el mayor pecado contra ti mismo. Y si eres un enemigo contra tu persona, Dios lo será hacia ti. En vez de eso debes decir: 'No importa cuan profundos sean mis pecados, nunca seré vencido porque soy el Espíritu mismo.' La oscuridad puede reinar en una cueva durante cientos de años, pero si acercas una luz, la oscuridad desaparecerá como si nunca hubiese existido. Del mismo modo, tus defectos desaparecerán cuando lleves a ti la luz del bien. La luz del alma es tan poderosa que encarnaciones del mal no pueden destruirla. Pero la oscuridad del mal que tú mismo creas hace al alma desdichada, porque sufres en esa oscuridad. Puedes apartarla de ti abriendo el ojo espiritual en profunda meditación, llenando tu conciencia con su reveladora luz divina.

---

[*] * Durante los servicios del domingo en el templo, Paramahansaji solí recibir bellas inspiraciones de Dios, que compartía con los demás antes de iniciar su sermón.
**'Deja que el hombre ascienda, que nunca sea degradado; deja que transforme su ser (ego) en el Ser (alma). El Ser es el amigo del ser transformado, pero es el enemigo del ser que no ha cambiado.' [Bhagavad Gita VI:5-6.]

Nadie más puede salvaros. Tú eres tu propio salvador tan pronto como te des cuenta de que, 'Yo soy la misma Luz. La oscuridad no se hizo para mí; nunca podrá cubrir el brillo de mi alma.'

Cristianismo Oriental y Occidental

Una clase para los estudiantes de Self-Realization en 1926

El Espíritu es la infinita reserva de sabiduría. Cada vida humana es un canal a través del cual esa sabiduría divina fluye continuamente. Algunos canales son estrechos y otros son anchos. Cuanto más ancho, mayor es el flujo de poder divino.

Nosotros somos canales únicos, porque en nuestro interior reside la capacidad de hacernos anchos o estrechos. Se nos ha dado libertad de voluntad y poder para escoger. Algunos obstruyen el canal de su vida con el lodo de la ignorancia sin evitarlo con su conocimiento. El océano de la verdad intenta sin conseguirlo fluir a través de esos estrechos canales.

Hay gente que sigue ensanchando esos canales a lo largo de su vida a través de la disciplina y la cultura, invitando de ese modo a que la sabiduría divina fluya a través de ellos. Jesucristo fue uno de los mayores canales a través del cual fluyó la sabiduría cósmica. Debemos recordar que cada canal es finito y tiene sus propias limitaciones. Os diré que nunca habrá un profeta que pueda expresar todo el océano de la verdad en su corto período de vida. Otros profetas vendrán para expresar la verdad de nuevo. Esas grandes almas sirven para ensanchar los canales de los demás humanos, inundando esas costas con su sabiduría.

Verdadero Cristianismo

El verdadero cristianismo (los principios divinos que enseñó Cristo) no debe ser confundido con alguna de las formas que lo oscurecen. El verdadero cristianismo no es oriental ni occidental, y tampoco lo son las enseñanzas de Cristo y de los demás santos. Sus principios eternos pertenecen a cada alma que busque la verdad. Jesús el hijo del hombre ascendió al nivel de ser un hijo de Dios. Es decir, se elevó por encima de la conciencia humana ordinaria y entró en la conciencia cósmica, el puro reflejo de Dios presente en toda la creación. Cuando San Juan dijo 'a aquellos que creen en su nombre, les dio potestad para llegar a ser hijos de Dios,'* quería decir que cualquiera que recibiese la Conciencia Crística, que pudiese incrementar la capacidad de su conciencia para abarcar el infinito océano de la verdad se convertiría, como hizo Jesús, en un hijo de Dios – uno con el Padre.

Esto da esperanzas a cualquier corazón que busque la verdad, porque no habría ningún incentivo en seguir el ejemplo de Jesús si no pudiésemos ser como él. Jesús no fue enviado para simbolizar el objetivo inalcanzable. El vino como una inspiración viviente, para demostrar que todos podemos buscar y alcanzar nuestros objetivos. Si Dios creó a todos los hombres a su imagen, tal y como dice la Biblia, no puede dar más a uno que a los demás. El no puede ser parcial, porque eso le alejaría de ser divino. Nosotros somos sus hijos, creados por el poder de Su ser.

Dios solo no hizo de Jesús el gigante espiritual que fue. Si Dios crea seres únicos, creados en fábricas espirituales, entonces podemos pensar que es inútil esforzarnos, que solo nos queda esperar que Dios nos moldee espiritualmente por nosotros. El regalo de la capacidad de elegir, el poder de ejercer la libre voluntad, es suficiente para demostrar que podemos adquirir un crecimiento espiritual a

* Juan 1:12

través del esfuerzo. Jesús luchó, rezó, ayunó, se disciplinó en todos los caminos posibles. Admiramos a Jesús porque, naciendo humano, llegó a ser divino.

La verdad espiritual es una: interpretada por los cristianos se llama cristianismo; interpretada por los hindúes, hinduismo; etcétera. La estrechez mental confina a la religión a una determinada iglesia y a creencias sectarias. La verdad ha sufrido muchas interpretaciones, conservadoras y liberales. Debemos alcanzar el objetivo de la autorrealización de la verdad, donde las interpretaciones hechas por el hombre no nos limiten más.

El objetivo de Yogoda* es el de enseñar métodos prácticos, técnicas exactas de ampliar el espectro de la conciencia humana, para que la verdad pueda seguir fluyendo continuamente, sin la obstrucción del dogma o de creencias indemostrables. Yogoda nos muestra, no solo las palabras y las personalidades de los santos y los profetas, sino también el camino de la concentración de un modo práctico. Muestra la progresión paso a paso de la creencia a la realización personal y a la obtención individual de la divinidad.

Las Condiciones de Vida Orientales Eran Distintas

'Vended lo que tengáis y dadlo a los pobres,' 'No os preocupéis por el mañana...por lo que debáis comer o por lo que debáis llevar,'** y demás premisas espirituales de Jesús no podrían aplicarse en occidente hoy en día.

Lo que Jesús predicaba puede ser comprendido sólo a través del desarrollo de la conciencia interna, espiritualizando nuestro ser interior. El cristianismo originalmente ponía menos énfasis a las formalidades externas de la religión. Jesús enseñó a la gente oriental*** de una forma oriental. Las verdades que él explicaba fueron interpretadas por las mentalidades orientales que le rodeaban. Si el Nuevo Testamento hubiese sido escrito por Jesús en vez de por sus discípulos, hubiese sido muy diferente. Las experiencias espirituales de los personajes bíblicos adquieren un matiz oriental cuando son expresadas a través de una terminología y mentalidad oriental. Las experiencias del alma no pueden ser expresadas totalmente a través de las palabras, y acaban teniendo una marca individual propia.

Las palabras de Jesús referidas al rehuso de las posesiones materiales era aplicable a esa época y condiciones. Si Jesús estuviese predicando hoy en día a los americanos, su mensaje sería el mismo, pero expresado de forma diferente a como hace dos mil años; cuando la gente vivía en condiciones sociales y climáticas que hacían que se pudiese vivir de forma mucho más simple de cómo es ahora. Entonces, un poco de trabajo era suficiente para conseguir lo necesario para vivir. El clima cálido simplificaba los problemas de vestir y de construir casas. El lado físico de la vida necesitaba menos atención. El cristianismo oriental enseñaba a vivir con simpleza, a meditar en el regazo de la Madre Naturaleza. Jesús no predicaba un modo de vida apartado de nuestras obligaciones diarias. Y tampoco nos haría abandonar la rutina diaria de hoy en día.

Esta es una época diferente; los propósitos del Creador piden que la evolución del mundo proceda a través de nuevas y variadas condiciones. De modo que Jesús no pediría un cambio drástico de las formas prácticas y las condiciones de nuestra vida. Ahora, igual que entonces, nos diría que las formalidades de la vida son secundarias; que el único cambio valioso, el único avance permanente, es el

* *La palabra *Yogoda*, usada en este artículo por Paramahansaji, es el nombre por el que su trabajo es conocido en la India: la *Yogoda Satsanga Society of India*

**Mateo 19:21, 6:25,34.

***Cuando se dio esta charla, los términos oriente y occidente eran usados para designar el este y el oeste. Oriente incluía todos los países al este del Mediterráneo; de ese modo Paramahansaji se refiere a Jesús y a sus discípulos como orientales.

avance interno del hombre hacia la perfección espiritual. Las condiciones externas nunca serán perfectas a menos que las internas lo sean. Los efectos nunca pueden preceder a la causa. Las enseñanzas de Cristo, interpretadas y adaptadas por los occidentales, son pues distintas, y podemos llamarlas cristianismo occidental.

A través de la mala interpretación de las enseñanzas de Cristo, sus discípulos desarrollaron un desprecio por el progreso de la vida material. No quisieron traducir el crecimiento interior en éxito exterior. Este fue el caso que se extendió por oriente. Pero las leyes de Dios no respetan las interpretaciones hechas por el hombre. Cuandoquiera que un hombre, cristiano o hindú, o de cualquier raza, rompe una ley divina, es castigado con guerra, plagas, hambre, pobreza material e ignorancia espiritual. La historia nos enseña que un hombre debe desarrollar su vida en todos los campos, sin despreciar los lados físico, mental o espiritual, si quiere alcanzar la perfección.

Por qué el Cristianismo Cambió en Occidente

De todas formas, debemos admitir que a causa del énfasis espiritual en oriente, y en la India en particular, ha sido el suelo que ha alimentado a los más grandes profetas y santos – Jesús, Buda, Krishna, Shankara, Chaitanya, mi Maestro y paramgurús, y muchos más. Curiosamente, no encontramos en el oeste ningún profeta de similar eminencia. Si pudiésemos tomar estadísticas de las mentalidades del mundo, veríamos que los orientales están más inclinados por la espiritualidad, y los occidentales están más volcados hacia el lado material e industrial. Es por eso que el cristianismo oriental, de la forma que lo enseñó Jesús, tomó un cariz distinto al llegar a occidente. La exhortación de Jesús, 'Buscad primero el reino de Dios,' se convirtió en, 'Buscad primero el pan y después el reino de Dios'. 'Vended lo que tengáis y dadlo a los pobres' se transformó en, 'Comprad a precio de coste, entonces vendedlo al precio máximo e invertid cuidadosamente lo que sobre.'

Pero incluso si la gente quisiera llevar a cabo literalmente todas las instrucciones dadas por Jesús, no serían capaces de hacerlo con una buena conciencia. Las responsabilidades de la familia evitarían que un hombre vendiera todos sus bienes y diese el dinero a los pobres. No se estaría portando bien con aquellos que dependen de él, los que tienen derecho a esperar su ayuda y protección. Pero el hecho de que no cumplan literalmente los preceptos de Cristo no significa que no sean verdaderos cristianos, que siguen con fe las enseñanzas y la verdadera esencia del cristianismo. Pueden espiritualizar su ambición y su riqueza usándola para hacer el bien con los demás. Pueden evitar la avaricia del lujo y satisfacer únicamente sus verdaderas necesidades.

Jesús era capaz de predicar a las multitudes en las montañas y en demás sitios al aire libre. Las noticias de sus reuniones se extendieron por el mundo de boca en boca. Pero eso no es posible hoy en día. El maestro puede querer explicar la lección en una montaña cubierta de nieve, pero la audiencia no se decidirá a ir a escucharle. En el oeste, quieren salas amplias y con calefacción. De modo que el maestro que quiere sembrar sinceramente las semillas de la espiritualidad en la gente, debe aceptar las condiciones de la vida en la ciudad y en la era que le ha tocado vivir. Como Bruce Barton señala en su gran libro, *El Hombre Desconocido*, Jesús empleaba los métodos de un hombre de negocios; hoy en día usaría multitud de columnas de los diarios para poder comunicar su mensaje. Los medios no importan demasiado; hacer llegar el mensaje a la gente es lo importante.

Carísimas iglesias deben ser levantadas para alojar a las multitudes religiosas, con la consecuente concentración en los problemas financieros. Una vez. Después de mi primera lectura en la ciudad, un hombre se me acercó y me dijo,

‘Swami*, muchas veces he venido a diferentes lecturas aquí, me he sentado en una de estas incómodas sillas y me he visto obligado a abandonar el auditorio en media hora. Pero esta noche, su sermón ha borrado de mi cabeza la incomodidad de la silla durante las dos horas. De todas formas, usted debería proveer a su audiencia con sillas confortables o de lo contrario, los americanos se quedarán a escuchar!’

La Verdadera Unión con Dios Es Necesaria

Las iglesias occidentales han hecho incontables buenas acciones al recordar a la gente sus deberes espirituales hacia las leyes de Dios. Pero las iglesias carecen del espíritu de la profunda meditación y la verdadera unión con Dios que Jesús y sus discípulos manifestaron tan claramente en sus vidas. Hoy, las congregaciones en la iglesia se hacen con el cuerpo, mientras que la mente está en algún otro lugar. Durante el sermón solemos estar pensando en la comida o en algún negocio que tenemos entre manos. Ese vagar mental no es un error del que va a la iglesia, porque nunca ha sido instruido en la disciplina de dirigir su mente y sacarla del estado de distracción para enfocarla hacia Dios. Aún es más, el hombre común no sabe o no cree que sea posible comunicarse con Dios. Podemos contactar con Dios a través de la práctica de técnicas específicas de concentración y meditación en la vibración cósmica**. El te parecerá tan real y cercano como el cuerpo y los pensamientos de uno mismo. Yogoda ha sido enviada para enseñar el arte de unirse con Dios, de entrar en contacto con El personalmente, de sentir la Fuente de toda luz, todo el poder, toda la felicidad.

Los religiosos limitan la verdad cuando pretenden monopolizarla, llamando a los demás ‘paganos’. Muchos cristianos hablan de los hindúes y de los budistas como ‘paganos’; y éstos sienten lo mismo por los cristianos. Pero la verdadera religión no es exclusiva. Su esencia es doble. La primera y más importante es que consiste en ciertos principios interiores de unión con Dios que hacen de la vida una progresión, permanentemente feliz y bella en todos los sentidos. En segundo lugar, tiene formas mentales de rutina y disciplina que se requieren para manifestar esos principios internos en la vida material del hombre. Las costumbres religiosas son como la cáscara, necesaria para proteger el fruto de la verdad. Pero si la cáscara no cubre ninguna semilla de la vida, entonces no sirve para nada. Los sacramentos, las campanas del templo, la cruz, la media luna – estas exteriorizaciones han sido necesarias para simbolizar ciertas verdades espirituales. Pero con el tiempo, las mentes de la gente se han concentrado en la forma externa del servicio o ritual, en la personalidad del predicador, la arquitectura y el tamaño de la iglesia o templo, el número de seguidores y su estrato social y posesiones. Por otro lado están los iconoclastas que quieren destruir cualquier forma de religión distinta. El error reside en que su celo por acabar con la forma significa concentrarse en la forma o demás preceptos externos. Así, los símbolos y las formas externas de religión hacen de banderas rojas que excitan el toro del fanatismo religioso.

Yogoda ofrece un remedio, una solución. Hace que los practicantes de distintas religiones se unan para vivir juntos en armonía para buscar la verdadera realidad que se oculta detrás de la forma, la Verdad que es la semilla de toda religión. Yogoda no ha llegado para unir todas las religiones en una sola iglesia, ni para destruir las expresiones individuales de la religión, sino para mostrar los métodos científicos mediante los cuales la utilidad y la verdad de la iglesia puedan ser probadas y demostradas. El cambio de las costumbres religiosas, o la fusión de todas las formas distintas en una sola, no alteraría la actitud religiosa. Nada excepto la verdad probada y demostrada que puede ser experimentada individualmente, podrá satisfacer la mente humana y apartar los prejuicios y la ignorancia religiosa.

---

*En 1935, Sri Yukteswar concedió a su amado discípulo Yogananda el título espiritual de ‘Paramahansa’. Anteriormente había sido conocido como Swami Yogananda. (Ver *Swami* en glosario)

**Om, el Espíritu Santo, Amén, la Palabra: Poder divino invisible, la manifestación externa del aomnipresente consciencia de Cristo. Om puede ser escuchada durante la meditación y revela al devoto la verdad última, trayendo ‘todas las cosas...a la memoria’ (Juan 14:26). (Ver *Om* en glosario.)

Este y Oeste Necesitan Equilibrio

En el oeste, a falta de métodos científicos para percibir directamente la verdad, no ha habido un fuerte interés por las respuestas espirituales. En la India, donde multitud de santos y hombres realizados han testificado que todos los hombres pueden hallar a Dios a través de una serie de pasos establecidos, podemos ver que la religión siempre ha jugado un papel prominente en la vida diaria de las multitudes. Pero tanto el este como el oeste sufren de exceso de desarrollo en algunas fases de la vida y de defecto en otras fases de la misma. La India, al decantarse por la fase religiosa, rompió las leyes de Dios que gobiernan lo material y por tanto ha sufrido hambre y miseria. Y el oeste, al adorar al dios de la riqueza e ignorar las leyes de Dios, ha desarrollado naciones sin paz interior, que se han manifestado exteriormente como guerras mundiales. Así, oriente y occidente han tenido éxito en un campo pero han fallado en el otro. Cada uno precisa del otro para alcanzar el éxito final.

Los occidentales no necesitan derruir sus fábricas y bancos y retirarse a la jungla a meditar para ser espiritual. Pero pueden aceptar los métodos científicos de realización interna de los orientales; y al mismo tiempo pueden seguir adelante con sus actividades para el bien de los demás en vez de utilizarlas para sus propósitos. El este tampoco necesita los materialistas métodos del oeste. Cada uno debe beneficiarse de los avances y las enseñanzas del otro. Los orientales deberían ver al Supremo en la actividad material de la vida, y los occidentales no deberían olvidar su objetivo espiritual en su entusiasmo por esa actividad material. Tiene que haber un equilibrio.

No importa qué religión sigas, debes preguntarte, '¿Soy feliz? ¿Hago felices a los demás? ¿He encontrado respuesta a la suprema pregunta de la vida? ¿Cuál es mi verdadero deber? ¿Cómo puedo hallar paz y felicidad?' Yogoda (Enseñanzas de Self-Realization Fellowship) te da una técnica práctica para alcanzar a Dios, espiritualizando las células del cuerpo a través de un sistema de desarrollo físico, manteniendo el contacto con la Fuente Suprema que gobierna todos los aspectos que gobiernan nuestra vida material y espiritual. Este es el mensaje que han estado esperando todos los occidentales – aquellos que no están contentos con la creencia ciega y quieren conocer la verdad a través de la propia experiencia. Este es el mensaje que llenará las iglesias vacías. La gente va a los cines, pero las iglesias están comparativamente vacías. ¿Por qué? Porque hay algo tangible que deleita la mente del que va allí. La ciencia de yogoda puede suplir esta carencia en las iglesias. Mostrará a todos que lo más interesante del mundo es la alegría divina que tenemos dentro. Les dará la llave que les permitirá entrar en este reino de felicidad incomparable. Todo lo que perseguimos en la vida nos ofrece solamente felicidad parcial, incluso después de alcanzarlo. Pero al hallar a Dios conseguiremos la reserva de la perenne, insaciable felicidad. Porque El puede darnos lo que todo el universo no nos puede dar. El lo es Todo; el universo es solo una parte de El.

Conociendo a Dios de Forma Científica

Una vez que los occidentales conozcan la verdadera comunión con Dios, su actitud ante la religión cambiará completamente. Ningún sermón será aburrido, ninguna iglesia estará vacía. Los que buscan sabrán probar la verdad de su existencia. Estarán escuchando palabras sobre alguien a quien han conocido. Serán devotos de Dios porque le habrán hallado y no porque teóricamente ese Ser debería existir y ser adorado.

Nada puede satisfacer completamente el corazón del hombre excepto una prueba viviente. Yogoda trae esa prueba hasta tu puerta. Del mismo modo que un astrónomo necesita mirar a través del telescopio para ver las estrellas, el que persigue a Dios necesita experimentarlo a través del instrumento de la meditación científica. Si uno proclamase o denegase la existencia de una estrella y no quisiese

mirar a través del telescopio para comprobarlo, su opinión no serviría para nada. Del mismo modo, nadie puede negar o afirmar la existencia de Dios a menos que haya probado los métodos de acercarse a El.

La meditación es el telescopio a través del cual puedes ver a Dios. Sin él, tu creencia en Dios es solamente fe indemostrable. Con él, puedes desafiar a cualquiera a que pruebe que Dios no puede ser conocido.

A controlar la mente a través de métodos psicofisiológicos, a dirigirla hacia Dios, a ser su amo en vez de su esclavo, eso es Yogoda ('lo que imparte el yoga') aunque quieras llamarlo de otra forma. Todas las ocupaciones de esta vida son inútiles a menos que sepas variar tu atención del fracaso al éxito, de la preocupación a la calma, de la inquietud a la paz, de la paz a la felicidad divina consciente. Si consigues ese control, el propósito de tu vida se habrá cumplido gloriosamente

(Paramahansaji concluyó con unas líneas que había compuesto:)

Ya esté en la cárcel de la soledad
O felizmente solitario en el cielo;
Ya esté atado a las cadenas del trabajo
O descansando apaciblemente,
No me importa,
Si Tú estás conmigo.
Ya esté en el templo, la mezquita o la iglesia
Me importa muy poco,
Porque no amo a Tu casa y al credo
Más que a Ti.
En las ruedas giratorias de las fábricas
Quiero sentir el pulso de Tu vida.
Si estás en la fábrica,
La prefiero a un Cielo sin Ti.
Ya esté en las cavernas del Himalaya
O rodeado de gente en el metro,
Ya esté en la jungla del Indostán
O en el mundo moderno –
Dondequiera que vayamos,
Enséñanos como descubrirte
En todos Tus escondrijos secretos,
Este, Oeste, Norte, Sur,
En todas partes.

Un Mundo Sin Fronteras

Charla de inauguración durante un banquete en el segundo templo de Self-Realization Fellowship, Los Angeles, California, 26 de Febrero de 1939

Cuando distintas mentes se juntan en el espíritu de la amistad, hallamos gran armonía, paz felicidad, entendimiento, y cooperación con las actividades de la vida. Con tantos problemas atacando esta tierra nuestra, -una Guerra Mundial en miniatura destruyendo Europa, una nación contra otra- nunca antes fue tan necesaria la paz como ahora.

Creo que siempre habrá guerras, al menos hasta que todos nos volvamos tan espirituales que a través de la evolución de nuestras naturalezas se hará innecesaria la guerra. No importan sus diferencias, si grandes mentes como Jesús, Krishna, Buda, Mahoma, se sentaran juntos, nunca usarían los inventos de la ciencia para intentar destruirse los unos a los otros. Donde hay entendimiento, hay paz. ¿Por qué la gente encuentra necesario luchar? El poder de los cañones no evoca ninguna sabiduría, y tampoco ha conseguido nunca la paz mundial.

La guerra es como veneno en el sistema. Cuando tenemos toxinas en el sistema, la impureza tiene que salir de él de alguna forma. Entonces sufrimos enfermedades. Del mismo modo, cuando hay mucho egoísmo en el sistema internacional, el veneno se extiende por el mundo formando la enfermedad de la guerra. Mucha gente muere, y entonces hay un período de calma. Pero la guerra volverá otra vez –y vendrá una y otra vez- mientras haya ignorancia, y mientras el hombre no se convierta en un verdadero ciudadano del mundo.

Dios nos dio la inteligencia, y nos situó en un ambiente en el que debíamos usar la inteligencia. El universo es un caparazón, y nosotros somos como polluelos moviéndonos dentro de él. ¿Pero qué hay más allá del caparazón de la materia? ¿Qué hay más allá de las tres dimensiones? Debemos penetrar en el espacio y ver como funciona el mundo del que surgió este en el que vivimos. Debemos utilizar nuestra inteligencia para analizar los misterios de la vida y explorar los secretos que el Padre Celestial ha escondido detrás de la naturaleza. Cuán preferible es este modo de usar nuestra inteligencia a utilizarla para crear métodos de guerra más destructivos. Debemos usar la inteligencia para conseguir la paz entre nosotros.

El Entendimiento Debe Estar Libre de Prejuicios

¿Por qué en vez de un sistema educativo que alimenta el odio hacia las demás naciones, no instauramos uno que ayude a crear entendimiento a través del amor? El entendimiento es extremadamente necesario. Pero del mismo modo que hay gente miope, nuestro entendimiento también sufre de miopía. A veces aparece borroso a causa de los prejuicios. Nuestra visión está oscurecida desde nuestro nacimiento por los prejuicios de familia, raza y nación. Los prejuicios son la primera causa de guerra entre naciones hermanas. Nunca entenderemos a los demás mientras no nos libremos de los prejuicios.

Amamos tanto a nuestros propios pensamientos que no siempre podemos entender lo que las demás personas piensan. Vivimos limitados por nuestros conceptos; igual que la rana que vivía en un pozo: Cuando una rana de un lago cayó en el pozo y le habló de cuán grande era su casa, la rana del pozo se rió de ella. Nunca había visto nada más allá del pozo y estaba totalmente convencida de que no podía haber nada más grande. Esta es la limitada actitud de las naciones y también de los hombres. Cada nación cree que su punto de vista es el correcto.

Tenemos que aprender a entender a todos, incluso a aquellos que no nos entienden a nosotros. Os daré un ejemplo: C puede analizar a D correctamente, de

modo que cree que puede entender a todo el mundo; pero no sabe nada de B, el cual se sienta al lado de C y D y cree que los entiende a los dos. Al lado de B está A, el cual ve a B, C y D y cree que entiende a todo el mundo. Es propio de la naturaleza humana creer que conocemos a los demás mejor que nadie. Pero la única forma de conocer realmente a alguien es cultivando el entendimiento divino.

Ama al Mundo del Mismo Modo que Amas a Tu Nación y a Tu Familia

El entendimiento internacional está oscurecido por el desconocimiento de que la felicidad individual se incluye en la felicidad familiar, ésta en la felicidad de la comunidad, ésta en felicidad de la nación, y ésta a su vez en felicidad internacional.

El amor por la familia es inherentemente fuerte. A través del amor de la familia, Dios se convirtió en el padre para amarnos a través de la sabiduría, y también se convirtió en la madre porque quería darte amor incondicional. Dios se convirtió en el amado y el amante para unir almas en un amor expandido. Se convirtió en el amigo para unir a las almas en un amor puro e impersonal. En la amistad no hay compulsión; nace de la propia elección del corazón. Esa amistad es la que tendría que haber entre marido y mujer, entre padre e hijo, en todas las relaciones humanas. La amistad es uno de los factores más importantes para traer la paz al mundo.

Nadie puede amar esta nación sin aprender la primera lección del amor, que consiste en amar a la propia familia. Los primeros llantos del bebé son por la leche, pero pronto dirige su amor hacia el padre y la madre. Cuando crece, empieza a amar a su país. Y cuando ese alma llega a ser como la de Cristo, empieza a amar al mundo.

Eres un miembro de la raza humana. No lo olvides. Debes amar al mundo del mismo modo que amas a tu nación y a tu familia. Esto es difícil de aprender, pero el trabajo de Self-Realization es enseñarte a hacerlo. Te enseñamos que a través de la amistad con dios se puede establecer la amistad entre los seres humanos, porque sólo cuando ves a Dios en todos puedes amar a judíos y cristianos, musulmanes e hindúes con el mismo espíritu. Me enseñaron esto de pequeño, pero no era más que un concepto intelectual forzado. No era algo que yo entendiese desde dentro. Yo trataba de amar a todo el mundo, pero no era fácil. En cuanto miraba a mi familia, mi amor se perdía allí. Pero uno por uno, muchos de mis familiares fueron muriendo. Pensaba que la naturaleza era muy cruel. Entonces pensé que a mi amor le faltaba disciplina; que debía expandir mi amor, no podía limitarlo a la familia. Dios me enseñó que era a El a quien amaba a través de mis familiares queridos. Entonces mi amor empezó a extenderse hacia fuera. No podía sentir parcialidad hacia mi familia. Cuando volví a la India en 1935, vi que esto era cierto. Excepto por el amor que me dio el Padre, me sentí como un extranjero al volver a la casa de mi familia.

Así pues, a través de la vida familiar y nacional, Dios está enseñando a cada uno a comprender a su familia internacional, para que un día existan los Estados Unidos del Mundo con la Verdad como nuestra guía.

El Entendimiento Internacional Disuelve los Límites Divisorios

Todos somos extranjeros aquí. Ningún territorio pertenece permanentemente a un país. El tiempo acaba borrando todas las naciones. Las fronteras no pueden durar siempre, porque son divisiones que se han hecho por la fuerza. Estoy seguro que habrá un día en que gracias a un mayor entendimiento, no habrá divisiones entre los países. La tierra será nuestro país; y distribuiremos los bienes de la tierra de acuerdo con las necesidades de la gente. Pero la igualdad no puede forzarse; debe venir del corazón. La mayor bendición sería el desarrollo internacional para que todo el mundo fuese consciente de esta verdad.

Estos ideales deberían enseñarse en todas las escuelas. Del mismo modo que es un pecado enseñar que se debe amar a la familia sin importar lo que le suceda al país, también lo es enseñar que se debe amar al país a través del ataque a la gran familia del mundo. Cuando se pone demasiado énfasis en el amor por la patria en las escuelas, se siembra la confusión y el odio hacia las demás naciones. A menos que ames a tu país no puedes amar al mundo, pero los niños deben aprender a amar a las demás naciones del mismo modo que la suya. Ese es el principio de Dios.

La Paz Llegará Cuando Veamos a Dios en Todos

Debemos disociar nuestra sabiduría de todas las influencias ambientales. Si podemos aprender a entender a los demás y a librar a nuestra mente de los prejuicios ambientales, empezaremos a expresar la perfecta imagen de dios que llevamos dentro. 'Pero a todos los que la recibieron, les dio potestad para llegar a ser los hijos de Dios'* La luz del sol brilla igualmente sobre el carbón que sobre el diamante; pero el diamante, con su transparencia, refleja más el sol. Bhagavan Krishna nos dio este ejemplo porque la sabiduría del hombre está cubierta por la ignorancia, y como el hombre usa su libertad para alimentar esa ignorancia, no puede reflejar la verdadera imagen de Dios que lleva dentro. Pero en todos aquellos que usan su libertad para hacer el bien, el poder del Espíritu se manifestará. Si podemos recibir ese poder del Espíritu, entonces llegaremos a ser verdaderos hijos de Dios. Y debemos ser capaces de ver la luz de Dios cayendo en Sus buenos y malos hijos. La paz vendrá cuando disciplinemos nuestros corazones para ver a Dios en todos, no sólo en aquellos a los que amamos.

La paz no es algo que pueda crearse de golpe. Ni siquiera un millón de Cristos o Krishnas podrían hacerlo. Krishna no pudo prevenir la gran guerra entre los Pandavas y los Kauravas como se describe en el *Mahabharata*.** Toda la humanidad tiene que convertirse en alguien como Cristo para traer la paz a la tierra. Cuando cada uno de nosotros forje su vida con la sabiduría y el ejemplo de Cristo, Krishna, Buda, podrá haber paz; nunca antes. Debemos empezar ahora, con nosotros mismos. Tenemos que intentar ser como los seres divinos que vienen a la tierra una y otra vez para enseñarnos el camino a seguir. Mediante el amor al prójimo y manteniendo nuestro entendimiento limpio de prejuicios, la paz puede llegar.

La Paz Empieza en Casa y en la Escuela

Cada individuo de la familia y la comunidad debe esforzarse por vivir en paz con los demás. La paz debe empezar en casa y en las escuelas. En las clases debemos enseñar patriotismo internacional – para amar al mundo de la forma que Jesús, Krishna y los grandes maestros nos han enseñado, y a no hacer nada que nos conduzca al malestar internacional. No debemos estar orgullosos por nuestra nacionalidad o nuestro color, sino por nuestro entendimiento. Debemos cultivarlo y usarlo para determinar qué es lo mejor para la felicidad de la familia, la felicidad nacional y la felicidad internacional. La felicidad internacional debería incluir el bienestar de la nación, la comunidad y la familia. Estos son los ideales que debemos inculcar a los niños.

Mientras los niños digan, 'Nosotros somos hindúes, vosotros americanos; nosotros somos alemanes, vosotros ingleses,' el mundo seguirá separado. Muchas guerras se podrían prevenir si dejásemos de poner énfasis en las diferencias y aprendiésemos a amar a todos sin distinción o prejuicio. Debes estar más orgulloso

* Juan 1:12

** Poema épico hindú, dieciocho de cuyos capítulos componen en Bhagavad Gita. (Ver glosario).

por estar hecho a la imagen y semejanza de Dios que por ser de una determinada nacionalidad; ya que 'Americano' o 'Hindú' no son más que capas externas, que desaparecerán con el tiempo. Pero eres un hijo de Dios por toda la eternidad. ¿No es mejor enseñar este ideal a vuestros hijos? Es el único camino hacia la paz: establecer los verdaderos ideales de la paz en las escuelas, y vivir pacíficamente tu propia vida.

Sin Egoísmo No Habría Guerras

Si analizamos la psicología individual, veremos que todos los seres humanos están pasando por uno de estos cuatro estados: cuando un deseo se cumple, estamos felices; cuando un deseo no se cumple, somos desdichados. Entre estos dos estados hallamos la indiferencia. Detrás de estos estados se halla la paz. Si podemos limpiar nuestro entendimiento de todos los prejuicios egoístas podemos alcanzar ese estado de paz.

Simplemente pensad, si Hitler y demás dictadores no fuesen tan egoístas, cuantas guerras podrían haberse evitado. Me gustaría que una persona cualificada alcanzara la presidencia simplemente por el bien de la nación. Lincoln era una de esas personas. No puedo pensar en él sin pensar en todas sus aspiraciones para la humanidad. Pero la mayoría de los políticos simplemente buscan su propio beneficio, o el de naciones y comunidades que le convienen. El amor por la nación de Lincoln o Gandhi se basa en la sabiduría. Las ambiciones de los débiles políticos hacen mucho daño a las naciones.

El patriotismo no debería desarrollar guerras y demás problemas. ¿Qué valor tiene el patriotismo que destruye la vida, que mata hombres inocentes, mujeres y niños? La guerra no es el modo de mostrar el amor por la nación. El modo de mostrarlo es siendo un hijo de Dios, y profesando comprensión divina para todos. 'El que mate con la espada, morirá por la espada.'* El amor divino es mayor que el poder de la espada. La comprensión es más fuerte que todas las espadas del mundo.

Hoy por hoy, la mejor nación para vivir es América. No digo esto para adular, sino porque es la verdad. Hay libertades y ventajas materiales y oportunidades desconocidas en muchas otras naciones. No conviene abusar de estos privilegios y bendiciones. Recuerda que la única justificación de la vida es la de desentrañar los misterios del universo. La única justificación de la existencia humana es hallar a Dios. El Señor espera que aprendas a amar al Padre más que a todos sus regalos materiales.

La Meditación Revela tu Naturaleza Divina

La India desarrolló el Yoga gracias a los tomos cósmicos de la verdad. Es la ciencia de la unidad – la unidad del alma con Dios; la unidad con los principios de la rectitud eterna; la unidad con el universo y con toda la humanidad. El sabio Patanjali formuló el sistema del Yoga en ocho fases:

1. Evita una conducta incorrecta – *yama.*
2. Sigue ciertos preceptos morales y espirituales – *niyama*
3. Aprende a tener la mente y el cuerpo en calma para percibir a Dios – *asana*
4. Durante el estado de paz, practica el control de la fuerza vital en tu cuerpo – *pranayama*
5. Cuando tu mente esté bajo control, puedes entregarla a Dios – *pratyahara*
6. Entonces comienza la meditación: primero debes concentrarte en una de las manifestaciones cósmicas de Dios como el amor, la sabiduría o la alegría – *dharana*

* Mateo 26:52

7. Lo que viene a continuación es una expansión de la realización de la naturaleza omnipresente de Dios – *dhyana*
8. Cuando el alma se funde con Dios, que es eterno, siempre consciente, siempre feliz, has alcanzado el objetivo – *samadhi*

Nunca puedes agotar la alegría de Dios. El es suficiente; el propósito y el objetivo de la existencia. El verdadero entendimiento llega cuando sentimos a Dios como una gran alegría en la meditación. Y la paz es la primera prueba de Su presencia.

Para hallar la paz debemos amar más, pero no podemos amar a la gente incondicionalmente a menos que conozcamos a Dios. El alma es absolutamente perfecta, pero cuando se identifica como el ego del cuerpo, su expresión se distorsiona por culpa de las imperfecciones humanas. Si los seres humanos fuesen solo esas mentes y cuerpos imperfectos, habría alguna justificación para las divisiones y los prejuicios. Pero todos somos almas, hechos a la imagen de Dios. El Yoga nos enseña a conocer nuestra verdadera naturaleza. A través de la meditación del Yoga, podemos llegar a saber que somos dioses.

Si Todo el Mundo Aprende a Unirse con Dios, la Paz Reinará

Pienso que si a cada ciudadano en el mundo se le enseña a unirse a Dios, la paz reinará; nunca antes. Cuando a través de la persistencia en la meditación te unes con Dios, tu corazón está preparado para abarcar toda la humanidad.

Yo no soy ni hindú ni americano. Mi raza es la humanidad, y nadie en la tierra me puede hacer pensar lo contrario. Los prejuicios y las exclusividades son cosas de críos. Estamos en la tierra por un corto período y después desaparecemos. Lo único que debemos recordar es que somos hijos de Dios. Amo a todos los países del mismo modo que a la India. Y lo que deseo es que vosotros queráis a todas las naciones igual que amáis a América. Dios creó un mundo diverso para enseñarte a olvidar tus diferencias físicas con las demás razas; y a resurgir de entre las ruinas de los malentendidos y los prejuicios para hacer el esfuerzo de comprender que El es nuestro Padre.

Así pues, amigos, debéis decidir que amaréis el mundo como vuestra propia nación, y que amaréis vuestra nación como amáis a vuestra propia familia. A través de esta idea podéis ayudar a crear una familia mundial fundada en la sabiduría.

Seguid el camino de Dios. Dedicad una parte del día para meditar en El. Cuando estéis en comunión con Dios, sentiréis por los demás como sentís por vosotros mismos. Todos los seres humanos son los hijos de Dios, y El es mi Padre

Conocer a Dios es amar a todos

Charla de cierre durante un banquete en el segundo templo
De Self-Realization Fellowship, Los Angeles, California,
26 de Febrero de 1939

Self-Realization significa 'conocer al Ser como al alma, hecho a la imagen de Dios.' *Fellowship* quiere decir 'amistad con Dios y, a través de éste, alcanzar la amistad con el hombre. Cuando aprendamos a amar a Dios durante la meditación, amaremos al resto de la humanidad como a nuestra propia familia. Aquellos que han hallado a Dios a través de la autorrealización –aquellos que Le han experimentado -, sólo ellos pueden amar a la humanidad; no de una forma impersonal, sino como sus hermanos de sangre, hijos de un mismo Padre. Eso es lo que yo he experimentado. Cuando tenemos una verdadera amistad con Dios y, a través de El, con el resto de la humanidad, no hallamos diferencia de raza, clase o credo. Cuando Dios es nuestra religión, el dogmatismo desaparece de nuestro entendimiento y vemos la Verdad, que se halla en cada alma y en cada religión. Espero que recordéis este compañerismo, esta amistad divina con todas las almas que buscan la Verdad. Queremos daros esa inspiración espiritual.

No hay excusa para hacer divisiones en el templo de Dios. Las iglesias deben ser lugares para la comunión con Dios. Cuando conocemos al padre, las divisiones sectarias desaparecen. Todos los profetas y avatares han declarado que Dios es uno, y eso es lo que enfatiza Self-Realization. La religión es mucho más que moralidad; es comunión con Dios. Rezar a Dios y animar a los demás a que lo hagan es el único propósito real de una iglesia. Si la religión pierde el objetivo de unirse a Dios, entonces ha fracasado en su deber. Pero creo que estamos llegando a una época en que más y más gente quiere sentir la presencia de Dios y sentirse un hermano de la humanidad.

Un Dios del Amor, la Sabiduría y la Belleza

Ahora es el momento de hacer el esfuerzo de conocer a Dios. Durante la meditación lanzad las bombas de vuestras ansias de ver a Dios contra el muro del silencio hasta que Dios sea revelado. Siente el amor de Dios; entonces verás la cara del padre en cada persona, la luz del Amor que está en todos. Hallarás una relación mágica que une los árboles, el cielo, las estrellas, la gente y todas las cosas vivas; y sentirás que eres uno con todo ello. Ese es el código del amor divino.

El Padre Celestial también puede ser conocido como amor cósmico, luz cósmica, alegría cósmica. Cuando miramos una rosa, no deberíamos analizarla mucho, sino concentrarnos en su belleza. Si nuestros pensamientos se saturan con las características químicas y botánicas de la rosa, no apreciamos su verdadera belleza. En vez de eso, debemos bañar nuestros espíritus en el profundo, puro sentimiento que aflora cuando observamos las glorias de su creación. Ese es el modo de conocer a Dios como la belleza. Y Dios es poesía. Es otra expresión de Su belleza. Es el poema infinito, y la Alegría que sentimos cuando escuchamos sus poemas. Si amamos a Dios, amamos a la poesía.

Para establecer el reino de Dios en la tierra, debemos seguir el camino de la sabiduría, la belleza y el amor. Debemos cultivar la sabiduría y aprender a través de ella a amar la belleza de Dios en todas las almas y cosas.

El Contacto con Dios Te Responde Todas las Preguntas

Es maravilloso cuando gente distinta se junta, no para sacar a relucir las diferencias, sino para ver qué tienen en común. En la reunión de hoy, cada uno ha afirmado que no debemos pensar en la guerra, sino en la paz; y vivir ese pensamiento. Sabremos que es la verdadera paz cuando conozcamos a Dios.

Cuando conozcamos al Padre Celestial, tendremos la respuesta no sólo a nuestros problemas, sino también a los del mundo. ¿Por qué vivimos y por qué morimos? ¿Por qué sucedieron determinadas cosas en el pasado y en el presente? Dudo que venga un santo a la tierra que pueda respondernos a esas preguntas. Pero en el templo de la meditación cada problema de la vida que inquieta nuestro corazón puede resolverse. Conoceremos las respuestas a los puzzles de la vida y hallaremos la solución a todas nuestras dificultades cuando entremos en contacto con Dios.

La vida es muy corta, y en ese período debemos intentar alcanzar el mayor grado de realización posible. Todo lo necesario es que hagamos el esfuerzo de meditar y practicar la presencia de Dios cada día. Si vivimos con pensamientos nobles, estamos intentando mejorar. El esfuerzo es todo lo que Dios espera de nosotros. Parece muy difícil mantener la mente centrada en Dios en medio de todas las actividades que debemos realizar; pero el Bhagavad Gita dice: 'Aquel que Me perciba en todas partes, y lo ve todo en Mí, nunca me perderá y Yo tampoco le perderé de vista.'*

¡Mirad lo que Dios nos asegura! Nos dice: 'Aquél que me observa siempre, y que me busca cuando tiene algo de tiempo libre, el que Me busca en el corazón de las flores, el que mira a través del ojo espiritual de la conciencia Crística, el que Me busca en la amistad y el amor filial – aquél me hallará. Siempre estoy con él. Nunca me perderá de vista y Yo a él tampoco.'

Aquél que No Se Rinde Mentalmente Hallará a Dios

Tus propios problemas son los que más precisan de ser resueltos, porque si mejoras tu vida, habrás ayudado a resolver el enigma de esta existencia para los demás. También debes amar a Dios, y tener fe implícita en El, para que aunque el resto de la humanidad te considere un alma inútil porque has fracasado, o porque eres físicamente débil, aún puedas decir: 'Padre, quiero ir a Tu templo, aunque mis piernas estén paralizadas. Quiero escucharte, Señor, aunque esté sordo. Quiero hablar de Ti, Padre, aunque mis labios estén mudos. No me he rendido, señor. Mi mente y mi corazón están corriendo hacia Ti.'

No hay ninguna razón por la que tu mente no pueda estar con Dios. Aparta las cadenas del engañoso mundo materialista que tú mismo has creado y que atan tus pensamientos a la conciencia mundana. Manténte a distancia en tu corazón: en el mundo, pero sin estar atado a él. Reza al Padre: 'Deseo conocerte y resolver el misterio de la vida. Aunque mi cuerpo es débil, mi mente tiene la voluntad de hacerlo. En mi corazón hay un deseo ardiente por Ti. En la luz de mi amor, Señor, quiero verte.' Entonces el Amado del universo responde: 'Aunque el mundo diga que estás perdido, sigues siendo Mi pequeño.' Recordad, aquél que no se rinde mentalmente es el que halla a Dios en el templo de su corazón.

No importa qué obstáculos tengas, siempre puedes buscar a Dios en el santuario de tu corazón; y puedes amarle con todo tu corazón. Cuando tengas algo de tiempo libre, retírate a la caverna del silencio interior. No hallarás silencio entre las multitudes. Busca tiempo para estar solo; en la caverna del silencio hallarás el manantial de la sabiduría.

El Jardín de la Verdad se halla en la Comunión con Dios

Busqué por toda la India y hallé las flores de la verdad en todas sus enseñanzas. Pero el auténtico jardín de la verdad se halla en la comunión con Dios. Sólo cuando escuches la verdad de Sus labios estarás satisfecho. Cuando te unas a El, sabrás qué hacer con tus problemas, y podrás decir: 'Sé cual es la voluntad de mi Padre,' o 'puedo ver el amor de mi Padre detrás de las cosas que me suceden.'

---

* *VI:30.

Sintiendo el amor de Dios llegarás al punto de amar a todo y a todos. Serás capaz de trascender todas las limitaciones; porque el amor de Dios es la solución a la vida, a la guerra, al sufrimiento.

Vi y sentí el amor de Dios en los verdaderos maestros que conocí en la India. Recuerdo, cuando era pequeño, la primera vez que vi al Maestro Mahasaya. El estaba meditando, mirando a otros mundos. El no había hablado conmigo; pero en el momento que noté su presencia entré en trance, porque sabía que había algo real en él: vi que era uno con Dios. Empecé a hablar con él, pero dio la vuelta y me dijo, 'Por favor, siéntate. Estoy hablando con la Madre Divina.' Cuando escuché esas palabras, me sucedió algo. Me di cuenta de que hablaba con alguien que realmente estaba unido a Dios. En ese momento, sentí por la Madre Divina un millón de veces más de lo que había sentido por mi madre en la tierra, la persona más querida en el mundo para mí. Fue sobrecogedor.

Le rogué al santo: 'Por favor, señor, pregunta a la Madre Divina si me quiere. Ella te lo dirá; Te está escuchando a ti.' Día y noche esa plegaria había poseído mi corazón. Aquel era el momento de conocer la respuesta. El santo accedió.

A la mañana siguiente, corrí a ver al Maestro Mahasaya y le pregunté si la Madre Divina había dicho algo sobre mí. El me miró y dijo, 'Niño travieso.'

Yo insistí. '¿Le preguntaste a la Madre Divina lo que pensaba de mí?'

Volvió a decir, 'niño travieso.' Entonces añadió:' ¿Acaso debes probarme? Ya sabes la pregunta. ¿No te visitó la noche pasada para decirte que te quería?'

Mi corazón se llenó de alegría al oír estas palabras. La Madre Divina se me había aparecido en profunda meditación para decirme que me amaba. Nunca pude olvidar esa experiencia: una gran luz y su divina presencia. La luz más brillante del mundo es oscuridad comparada con la luz del Espíritu.

Después de mi primer encuentro maestro con el Maestro Mahasaya, fui a casa a meditar, larga y profundamente. La oscuridad del mundo desapareció y se abrió el espacio. En el resplandor de la luz divina vi la forma de una mujer con el rostro más bello que nunca he visto. En la luz de sus ojos, el universo entero se abría ante mí.

Le pregunté, '¿Eres la Madre Divina?'

Su dulce voz respondió, 'Lo soy.'

Le dije, 'Madre, ¿me amas?'

'Siempre lo he hecho y siempre lo haré.'

¡Qué gran alegría sentí en ese momento! Pude experimentar la unidad con todas las cosas a través del Amor.

A la mañana siguiente fui a ver al Maestro Mahasaya para oirle decir que mi visión era cierta. El pudo describir con precisión el momento en que tuve la visión y las palabras exactas que había escuchado de la Madre Divina. ¿Cómo podía saberlo? Tal poder es más grande que la telepatía. Es la unidad con la omnipresencia de Dios. Tales misterios solo pueden conocerse al hablar con Dios. Cuando a través de tus propios esfuerzos sientas el amor por Dios como el amor que siente el avaro por su dinero o el amado por su amada, entonces Dios vendrá a ti.

Cuida tu Bienestar Espiritual

No eres un pájaro o un animal; eres un ser humano, un hijo de Dios, y debes expresar tu verdadera identidad. Estás aquí para romper las cadenas de la ilusión y afirmar tu poder como hijo de Dios.

El tiempo se acaba. ¿Por qué os olvidáis de Dios? ¿Por qué abandonar esta tierra sin conocer los misterios de la vida? Cuando volví a la India en 1935, visité Bodh Gaya y me senté bajo el árbol en el que meditó Buda hasta que alcanzó la iluminación. Pude sentir sus pensamientos, sus sentimientos, su éxtasis. Cuando llega la realización, ¡Qué alegría! ¡Qué libertad!

Toda la vida es una escuela de experiencia que te encamina en una dirección: Dios. Busca hasta que le encuentres; porque hasta que no lo hagas no serás capaz de resolver los problemas de esta vida, y tampoco serás libre de las miserias de la vida mortal. Por las noches, no vayas a dormir hasta que hayas hallado a Dios mediante la meditación. Es el bebé que llora más alto el que primero llama la atención de su madre. Así debéis llorar por Dios. No estéis satisfechos con menos. Amar a los regalos más que al que te los da es una locura. Renuncia a todo en tu corazón; busca a Dios, entrégate totalmente a El.

Recuerda que aquellos a los que más quieres un día desaparecerán – no te castigues, pero acuérdate de dar tu amor a todos los demás del mismo modo que a ti mismo. Piensa que es solo Dios a través de estas personas el que te da Su amor. El propósito de la vida es encontrar a Dios y recibir de El su amor eterno.

Así que, queridos amigos, por la noche, cuando estéis libres de vuestros deberes materiales, ocupáos de vuestro bienestar espiritual. Meditad, rezad – una y otra vez. Practicad las técnicas de meditación de Self-Realization para controlar la mente. Seguid a los grandes gurús de este camino: a través de estas enseñanzas hallaron a Dios. Conocer a Dios – eso es lo que enseña Self-Realization. Yo he venido aquí con un único propósito: traeros el amor de Dios.

Cómo Acercarse a Dios

Reunión especial los días 26 y 27 de 1937,
Segundo Templo de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California

[Paramahansa respondió a sus interlocutores con las siguientes palabras:]

Agradezco a cada uno de vosotros que ha cooperado con esta causa para hacer de esta reunión todo un éxito. Rezo para que saquéis provecho de todas las cosas que Dios ha dicho esta noche a través de aquellos que Le aman.

Alguien que no responde al amor no es siquiera un ser humano. Aquellos que responden al amor reciben el mensaje de Dios que pasa a través de las palabras de los demás. En las palabras que se han escuchado esta noche, Dios nos ha bendecido a todos. Me siento agradecido por la amabilidad que habéis expresado hacia mí. Los elogios no me hacen mejor; los insultos no me hacen peor. Sólo sé que Dios se refleja en todos. Quiero mostrar el amor de Dios a todos los que vengan a mí, la felicidad que siento en la alegría del espíritu; y lo seguiré haciendo mientras viva. Este es mi mayor deseo, por el que estoy viviendo.

Muy pocas personas entienden como proceder en sus esfuerzos para hallar a Dios. Muchos piensan, '¿Por qué preocuparnos en buscarle si nos mantiene y nos da lo que necesitamos? Ya lo haremos después de morir.' Algunos dicen, 'Yo rezo, pero no sé si me está escuchando. Cómo no he recibido lo que le he pedido así que, ¿Por qué insistir?' Otros piensan, 'Cuando morimos, entonces somos ángeles.' Pero recordad, si no sois ángeles antes de dormir, tampoco lo seréis después. Del mismo modo, no os darán unas alas y una aureola después de morir si no te las has ganado antes. Cualquier cosa que pretendas ser debes serla ahora. Debes trabajar por ella hoy.

Debemos ser prácticos en materia espiritual, del mismo modo que el éxito material requiere una aplicación sistemática. El aspecto práctico de las enseñanzas de Self-Realization ha cambiado la vida de miles de personas. Ha transformado a San Lynn* más de lo que he visto en ningún occidental. Tenemos un maravilloso intercambio de vibraciones espirituales, uno como ninguna persona ordinaria tiene. Si sientes a Dios, serás capaz de hacer sentir su presencia a los demás, del mismo modo que les hace sentir tu enemistad al odiarles. Debes usar tu poder para convertirte en un instrumento de Dios. La sinceridad es un diamante transparente a través del cual la luz de Dios brilla en nuestras vidas.

¿Pero como puedes saber cómo acercarte a Dios si hay tantas religiones distintas que claman ser las únicas que te llevarán al cielo? Seguramente ya has elegido distintos caminos, pero, ¿Realmente te sientes más cerca de Dios? La verdadera realización de la verdad, no el ciego dogma, debe ser lo único que mueva tu vida espiritual.

No quiero retener a nadie mediante mi personalidad; porque si lo hago, cuando la muerte corte la cuerda que me mantiene vinculado a esa persona, será borrada por el paso del tiempo. Estoy aquí para servir a las almas, y el único reclamo que voy a utilizar es mi amor. Nunca adularé a nadie. Cualquiera que siga este camino con sinceridad estará a mi lado. Tú debes ser el interesado en abrir los ojos del entendimiento y seguir a la verdad, no al charlatanismo religioso o al dogma. Ten buenos sentimientos hacia las demás religiones; ámalas en tu corazón, pero sé fiel al camino al que Dios te ha llevado. No creas mi palabra ni la de los demás. Pregunta al Padre, El te responderá. Rézale, 'Padre Celestial, guíame para

* Rajarsi Janakananda, primer sucesor de paramahansa Yogananda como presidente de Self-Realization Fellowship/Yogoda Satsanga Society de la India (Ver glosario).

que no pueda perderme. Si eres sincero verás que te guiará, y entonces probarás con tu experiencia la verdad de mis palabras.

El Juicio del Mono – y su Secuela

Es desolador ver como los humanos abusamos tanto de nosotros mismos. Hubo un famoso juicio en Tennesse cuando un profesor empezó a enseñar las teorías evolutivas de Charles Darwin. Empezó la controversia sobre si el hombre era obra de Dios o si por el contrario provenía del mono. Un grupo decía, 'Si venimos del mono y hemos llegado tan lejos; eso es bueno.' El otro bando decía, '¡No aceptaremos la absurda idea de que nuestros ancestros colgaban de los árboles con sus colas!' Mientras este juicio proseguía, se dice que el jefe de los monos en la tierra fue a ver a Dios con sus delegados para explicarle, 'Majestad, venimos a poner una protesta. La raza de los seres humanos es conocida por meterse en toda clase de problemas –mentiras, adulterio, asesinato, guerras. Ahora hay una secta que pretende demostrar que son nuestros parientes. ¡Nos sentimos insultados!'

No siempre tenemos una razón para sentirnos orgullosos de ser seres humanos, pero tampoco deberíamos sentirnos descorazonados por nuestros errores. Aprende de tus errores, y mira siempre a Dios sin importar lo que haya sucedido.

Si crees a alguien que te dice que llegarás al cielo sin esfuerzo, acabarás tristemente decepcionado. Debes conocer el método a través del cual alcanzar a Dios; cómo puedes satisfacer y acercarte a Dios. Está la afirmación, la meditación, los caminos morales, la concentración. El camino del Kriya Yoga que os estoy inculcando es una ciencia que incluye todo esto.

Si los científicos se juntasen y rezasen por más inventos, ¿Los conseguirían? No. Deben aplicar las leyes de Dios. Así que ¿Cómo quieres que la iglesia te dé lo que pides simplemente por rezar ciegamente? Debes ir a la iglesia no por sus bellos sermones, sino por Dios y para tu propio desarrollo espiritual, el cual te conducirá a la conciencia divina.

No estoy intentando atraer a nadie con falsas promesas. Si vienes aquí a buscar a Dios y te aferras a esa idea, entonces hallarás la verdad a través de tu propia realización.

Jesús nos enseñó que el más importante mandamiento es el de amar a Dios 'con todo el corazón, con toda el alma, con toda la mente y con toda la fuerza.'* El apóstol san Pablo nos dijo, 'Rezad sin cesar.'** Buda nos enseñó, 'Meditad en Dios.' Bhagavan Krishna proclamó, 'El que mantiene la mente inamovible en el Señor, estabilizada por el yoga, obtiene al Supremo, Oh, Arjuna.'*** Zoroastro y todos los demás profetas de las verdaderas religiones nos dan las mismas enseñanzas.

Prueba de la Existencia de Dios

La prueba de la existencia de Dios de la forma en que la proclaman los grandes maestros no está en los libros. Está en tu interior. Cuando te sientas en silencio y rezas, y nada sucede, no has contactado con Dios. La plegaria ciega y con el motivo equivocado no funciona. Si rezas cinco horas cada día para llegar a ser un Henry Ford, no vas a conseguirlo. Pero si rezas a Dios, 'Soy tu hijo. Estoy hecho a tu imagen. Hazme uno contigo,' esa plegaria tendrá resultado.

---

* Marcos 12:30
** Tesalónicos 5:17
*** Bhagavad Gita VIII:8

La ola no puede decir, 'Soy el océano,' porque el océano puede existir sin la ola. Pero el océano puede decir, 'Yo soy la ola,' porque esta no puede existir sin la ola. Del mismo modo, es un engaño decir, ''Soy Dios.'' Debes saber que eres uno con El y puedes realizar Sus milagros. Cuando puedas sentir tu conciencia en cada átomo, más allá de la creación, entonces podrás decir, 'Dios y yo somos uno' – no antes.

Una vez que hayas vuelto a restablecer tu relación perdida con Dios, entonces lo tendrás todo. ¿Acaso no era Jesús más rico que Henry Ford? Tenía todo lo que posee su padre. Su hogar era el universo. Su conciencia era omnipresente. Es por eso que dijo: 'El hijo del hombre no tiene donde reclinar la cabeza.'[†] Jesús demostró que era uno con Dios. Dijo; '¿Creéis que no puedo rezar a mi Padre y que ahora mismo me entregue doce legiones de ángeles?'[*] pero no utilizó sus poderes para destruir a aquellos que estaban crucificando su cuerpo. Así expresó sus cualidades divinas. Dios no nos castiga por equivocarnos; nos castigamos a nosotros mismos. Cuando Jesús dijo: 'Perdónales padre; porque no saben lo que hacen,' representó a Dios a través de su humildad y por su negativa a utilizar su tremendo poder para castigarles.

El Camino para Conocer a Dios

Entonces, ¿Cuál es el camino para hallar a Dios? Debes seguir los principios morales que son comunes a todas las verdaderas religiones. Primero de todo están los mandamientos: no robes, no mientas, no mates, no cometas adulterio; no cometas ningún acto malvado. Todo tiene un propósito, y tú debes entender la razón detrás de las reglas morales. Por ejemplo, si eres un esclavo del sexo y olvidas su propósito divino –crear hijos- perderás energía y destruirás tu salud física y mental.

En segundo lugar, sigue también las reglas positivas: sé amable, sincero; ama a tus amigos; practica la introspección y el autocontrol.

Pero por sí mismos, los dos anteriores pasos no son suficientes para conocer a Dios. Después de adoptar los modos correctos de vivir, debes aprender a calmar cuerpo y alma, y esto precisa una postura correcta. Siéntate derecho, con la espina dorsal recta. Esto es particularmente esencial en la meditación. Controlar la inquietud del cuerpo proporciona un gran poder mental. El cuarto paso es desconectar la fuerza vital del cuerpo para poder fijar la atención en la contemplación interior de Dios. No puedes unirte a Dios a través de demostraciones musculares y emocionales. Cuando la fuerza vital se aparta de los sentidos y los músculos, las sensaciones no pueden alcanzar el cerebro para impedir la concentración interior. ¿Por qué sientes paz en la quietud física absoluta? ¿De dónde procede la experiencia del sueño por la noche? Nada puede proceder de la nada. La respuesta es que Dios está detrás del estado del sueño. La paz que sientes al dormir procede de Dios. Es por eso que los maestros nos dicen que debemos practicar el *pranayama,* que son los métodos para controlar la fuerza vital.

Pranayama ofrece resultados más rápidamente que el mero hecho de rezar u otros métodos de apartar la mente de las distracciones externas. En una vida puedes obtener la conciencia divina siguiendo las técnicas de Self-Realization. La meditación, la cual es posible sólo después de alcanzar la interiorización, significa experimentar conscientemente el estado de paz divina y alegría que sientes subconscientemente durante el sueño. Los maestros nos dicen que desconectando los cinco sentidos a través del *pranayama*, puedes producir esa consciencia a voluntad. Como cada estado mental tiene un correspondiente estado físico y viceversa, la práctica del pranayama se beneficia de una dieta equilibrada, un

[†] Mateo 8:20
[*] Mateo 26:53

pensamiento sano, una buena conducta y ejercicios adecuados para oxigenar el sistema.

Si has utilizado bien el pranayama, tu conciencia se interioriza. Esta interiorización es el quinto paso. Verás que tu mente está totalmente concentrada en tu interior, lista para disfrutar la paz divina y la presencia de Dios en profunda concentración y meditación, el sexto y el séptimo paso. Cuando eres capaz de cerrarte a las sensaciones que te distraen, estarás en el altar de Dios.

Intenta hacerlo. No importa qué camino siga el devoto, al final tendrá que llegar a Dios a través de estos pasos.

Yo puedo mantener mi mente totalmente concentrada en cualquier cosa que elija. Cuando puedas apartar pensamientos de tu mente a voluntad y fijar tu atención en Dios, habrá empezado la comunión divina. Si no eres capaz de hacer eso, no has alcanzado a Dios.

Aquellos que aman a Dios están siempre pensando en El. Si Le amas profundamente, no tienes que alejarte del mundo. Puedes cumplir cualquier obligación y seguir pensando en El.

Del mismo modo que el pianista siempre piensa en la música, el amante de Dios siempre piensa en El. Una alegría divina alimenta el cerebro, el corazón, el alma. Esa alegría es Dios; El es siempre nueva alegría.

Recuerdo cuando mi maestro me dijo: ‘Si te dieran todo el mundo, te cansarías de él. Ningún poder o milagro puede compararse a la alegría que es Dios. Esa felicidad eterna es la que todo el mundo anda buscando. Dios es esa alegría. Si tienes esa alegría, nunca te cansarás de ella.’ Desde aquel día, esa alegría nunca me ha abandonado. Aunque mis condiciones externas me hagan feliz o infeliz, aunque esté riendo o llorando, el silencioso río de Dios fluye por mi interior, bajo mis pensamientos y las experiencias de mi vida. No hablo sobre ello; lo siento. El universo entero no me atrae, porque cuando observo ese gran río de alegría que hay en mi interior, estoy satisfecho.

En la India, estas verdades han sido comprobadas. No se habla mucho de Dios, en vez de eso se prueba su existencia a través de los grandes maestros. Tú debes hacer lo mismo.

Yo puedo decir, ‘Dios, Dios, Dios,’ y entrar en éxtasis. Puedo entrar en ese estado a través de la meditación, o viendo un bello paisaje, o mirando a alguien que brilla con la presencia de Dios. Cuando dominas los pasos que te conducen al *nirbikalpa samadhi*, puedes volver a él a través de cualquier método. Comprueba estas verdades en tus meditaciones. Pero no os engañéis. Mucha gente se deja atrapar por su ego y creen que ya han alcanzado ese estado. Pero a esas personas les digo, ‘Si os rompéis la mano, ¿Podéis curarla en el acto como hizo Cristo con su cuerpo crucificado?’ Si no podéis hacerlo es que no habéis alcanzado el estado de conciencia crística con Dios. Aún debéis trabajar para conseguirlo.

Dios se revela a Sus devotos como una gran luz; o como el sonido cósmico de *Om* o amén; o como alegría, sabiduría, amor. Su luz se extiende como unas alas, por encima de la eternidad – esa luz en la que a veces veo la tierra como un sueño. Este mundo *es* un sueño.

Dios es el inteligente, creativo, vibratorio sonido de *Om* o amén que oyen los devotos. A veces habla conmigo a través de esa vibración. En ella puedo sentir Su inteligencia creativa y su poder.

Dios es amor. Cuando sientes amor incondicional por todos, entonces eso es Dios. En los devotos sientes el amor de Dios más manifiesto, pero aún y así amas a todos porque, aunque escondido, Dios vive en todos.

A través de la constante comunión con El, todo excepto Dios se desvanece. No tengo conciencia de nacionalidad, no tengo conciencia de India o América. Os amo a todos del mismo modo que amo a mi propia familia. Buenos o malos, amo a todos igual, porque son mis hermanos y hermanas. Buenos o malos somos Sus hijos.

Debemos manifestar ese amor ahora; debemos practicar ese amor ahora. El patriotismo que enseña a amar a todas las naciones como si fueran la suya propia es el verdadero patriotismo. Pero el que nos enseña que las demás naciones son enemigas de la nuestra, es erróneo.

Uno que no ama a todos como hijos de Dios, no posee verdadero patriotismo. Como escribí en mi poema 'Mi India'* 'Dios hizo este mundo; y el hombre creó los países con sus caprichosas fronteras.'

Te insultas a ti mismo cuando te enorgulleces del color de tu piel, o de tu raza o credo. Algún día las razas de Europa serán negras, y las de Asia blancas. Debes estar orgulloso de lo que está debajo de la piel, la carne y los huesos – la imagen de Dios en tu interior. Es una extraña paradoja: en el oeste han aceptado a Cristo que era oriental. Nació en oriente, en medio de naciones pisoteadas, para enseñaros que debéis amar a todas las naciones y razas del mismo modo.

El octavo paso es el samadhi, la unión con Dios como la Luz, o la alegría, o el Amor, o la Sabiduría – y no solo la unidad con Dios, sino la expansión de esa unidad a la eternidad. Si has obtenido esa unión con Dios, me arrodillo ante ti. Me siento a los pies de cualquiera que ha visto a Dios en toda su magnitud, del mismo modo que lo hacen todas las almas que han sentido a Dios.

Sé leal hacia lo que has recibido y trabaja en ello honestamente. De otra forma nunca conseguirás las maravillosas bendiciones de su camino. Uno no puede viajar en cinco coches distintos, cada uno en una dirección distinta y esperar llegar a alguna parte. Toma un método que sepas que es cierto y síguelo. Debes darte cuenta de que Dios existe por ti mismo. El es el único amigo cuyo amor es incondicional e infinito. Antes de que nacieses, cuando no había nadie contigo, El estaba contigo. Cuando tus amigos de la tierra te estén enterrando, El estará contigo.

Cada noche, cuando te sientas a meditar, reza a Dios sin cesar. Llama a Dios de la misma forma que llamarías a tu padre o a tu madre: '¿Dónde estás? Tú me creaste; Me diste inteligencia para buscarte. Estás en las flores, en la luna, en las estrellas; ¿por q*ué te escondes? Ven a mí. ¡Ven! ¡Ven!' Con toda la concentración de tu mente, con todo el amor de tu corazón, rompe los muros del silencio, una y otra vez. Del mismo modo que al agitar la leche obtenemos mantequilla, tú debes agitar el éter con tu devoción y hallarás a Dios.

* En *Songs of the Soul*.

El Amante Cósmico

Escrito alrededor de 1930

No veo a nadie como un extranjero. Disfruto amando a todos con el sentimiento divino de la imparcialidad. No me importa cuantos hombres santos digan, 'No te ates a nadie', yo estoy atado a todos. No estar atado es necesario cuando el amor por una persona significa excluir a los demás. Yo no podría ser exclusivo, omitiendo a los demás de mi círculo del amor.

Pero amar a todos, como si fueran propiedad de uno, es bello. Es Dios, el que viene a nosotros bajo la forma de todos los que amamos –padre, madre, hijo, amado. Al enseñarnos a dar amor a través de los vínculos familiares o de amistad, también nos enseña a no atarnos demasiado al mismo tiempo que nos da Su amor bajo esas distintas formas.

¿Por qué entonces nos rompe los corazones al permitirnos amar a una persona y hacerla desaparecer después detrás de la impenetrable pantalla de la disolución? Él piensa que nos tomamos Su juego demasiado en serio. No quiere hacernos daño con esas separaciones; Él quiere amarnos, no a través de uno o dos cuerpos, sino a través de todas y cada una de Sus infinitas formas en cada reencarnación y cada época. La busca nuestro amor –puro, espiritual, de corazón, con total abandono- mientras nos muestra Sus nuevas formas en los estadios de la vida. Pretende que Le amemos en todas Sus formas – en un cuerpo sano o enfermo, como un padre rico o una madre pobre, como un terrible enemigo o como un gran amigo, como admirador o como crítico; como pájaro, bestia, flor; como el cielo sobre nuestras cabezas o el mar que ruge abajo.

El Artista Infinito nos prohibe que Le amemos bajo unas determinadas formas, a menos que aprendamos a amarle en la totalidad de sus formas. Él nos invita a amarle de la forma que queramos al principio y, a través del silencioso engatusamiento, nuestro amor pasa a ser purificado, libre de egoísmo, de ceguera sentimental, de limitación mortal, de indiferencia humana, de los golpes de la muerte y el olvido.

No debemos asustarnos de amar a nuestros seres queridos, temiendo locamente perderlos en las brumas de la muerte. Ámales de forma pura, tan sincera que, incluso durante las separaciones temporales, veas en ellos el infinito amor verdadero de Dios. Hallando el Amor Divino hallarás a todos tus seres queridos, y con amor omnipresente no sólo les tendrás a ellos, sino a todas las desconocidas formas del Amante Cósmico.

Dios Personal e Impersonal

Sede Internacional de Self-realization Fellowship,
Los Angeles, California, 21 de diciembre de 1939

La charla de esta noche traerá a vuestra conciencia el significado de la llegada de Jesucristo a la tierra. A pesar de algunas dudas sobre lo que sucedió hace dos mil años, su presencia en este mundo fue real – muchos estuvieron en contacto con él personalmente. Algunos comprendieron su grandeza; otros, ignorándola, ayudaron a crucificarle. En este drama de la vida, Jesús nos mostró como sería el mismo Dios, y como se habría comportado, si hubiese venido a la tierra en carne y hueso. En Jesús, y en otras encarnaciones hemos podido observar y conocer al Dios visible.

El Dios de algunas escrituras es una deidad vengativa, siempre preparada para castigarnos. Una y otra vez, Jesús dijo, 'MI Padre y yo somos uno.'* El Espíritu en su interior era el Espíritu Infinito. Aquél que es uno con Dios es el propio Dios. Jesús probó esto en su vida. Y aún así, aunque era uno con el todopoderoso Dios, dejó humildemente que le crucificaran, en vez de castigar a los que lo estaban haciendo. Como hijo de Dios, un reflejo de la conciencia cósmica, tenía poder sobre todas las fuerzas de la creación, pero nunca usó ese poder contra nadie. Alguien que podía resucitar a los muertos, una persona que se había dado cuenta de que su cuerpo no era físico, sino etéreo, podía haberse librado de la cruz. Pero en vez de eso escondió su omnipotencia y permitió que le crucificaran. No destruyó a sus enemigos, sino que venció su maldad a través del amor divino. Sus acciones demostraron el supremo amor de Dios y el comportamiento de aquellos que son uno con El.

¿No preferís a un Dios que con amor infinito está dispuesto a decir: 'Te perdono, porque no sabes lo que haces'? Tú puedes estar preocupado por los errores que has cometido, pero Dios no lo está. Lo que ha pasado, pasado está. Tú eres Su hijo, y cualquier error que cometiste sucedió porque no Le conocías. El no te culpa por el mal que has hecho bajo la influencia de la ignorancia. Todo lo que El te pide es que no repitas las malas acciones. El sólo quiere saber si eres sincero en tu intención de ser bueno.

Dios nos muestra Su perdón cada día. Nos podría castigar con un infierno por nuestros errores, pero no lo hace. El infierno es una creación imaginaria de la venganza humana, que es adscrita a Dios. Pero la venganza no entra en los planes de Dios. En Su grandeza siempre ama a Sus hijos. Nunca debemos temerle. Sólo debemos temernos a nosotros, a nuestras malas acciones: aquellas acciones realizadas contra los dictados de nuestra conciencia. Ante el tribunal de la conciencia, el hombre malo se condena a sí mismo. Jesús dijo: 'Convertíos, porque el reino de Dios está cerca.' Es decir, arrepentíos del mal que habéis hecho y alcanzaréis el reino de Dios. Recordad que no es Dios el que os castiga, sois vosotros los que cumplís sentencia por vuestras acciones. Os castigáis o premiáis a través de los resultados kármicos de vuestras acciones.

El gran problema es que Dios sabe demasiado sobre nosotros. A veces le digo: 'No es justo que Tú sepas tanto sobre nosotros y nosotros no sepamos nada de Ti.' Si supieses que Dios está contigo todo el tiempo, no harías muchas de las cosas que haces. Pero El no quiere interferir en la libertad que El mismo te ha otorgado. Quiere tu amor espontáneo. Te ha dado libertad para hacer el bien o el mal, para despreciarle o para amarle en el altar de tu corazón. Puedes hacer lo que quieras y El no va a intervenir. Pero aquellos que decidan elegir las buenas acciones están en el camino de convertirse en representantes de Dios, tal y como Jesús fue el perfecto representante de Dios.

---

* Juan 10:30

Jesús dijo: ‘Muchos profetas y hombres justos han deseado ver las cosas que yo veo, y no las han podido ver; han querido oír lo que he oído yo y no han podido.’ Solo de cuando en cuando, en diferentes épocas, las grandes almas son enviadas a la tierra con la especial misión de proclamar Su gloria. Sus vidas reflejan distinto atributos de Dios: Krishna manifestó el aspecto amante de Dios; la vida de Jesús mostró el lado devocional y activo; Swami Shankara reflejó la sabiduría de Dios; Chaitanya*, el amor; Buda nos mostró la benigna inteligencia de Dios, trabajando a través del *dharma* o ley cósmica. Así pues, aunque Dios es invisible, puede manifestarse en los cuerpos de los grandes maestros.

Es significativo que cuando pensemos en Dios bajo una forma humana Le visualicemos de acuerdo con nuestros conceptos familiares. Por ejemplo, los chinos hacen la imagen de Buda con la nariz chata y los ojos achinados; los hindúes le representan con nariz aguileña. La necesidad del hombre por un Dios personal se expresa en esos trazos.

Dios es Personal e Impersonal

Muchos devotos que adoran un aspecto personal de Dios niegan el concepto de un Dios impersonal; y los devotos del Dios no-manifiesto, rechazan la idea de un Dios personal. Pero Dios es personal e impersonal. El es el absoluto, más allá de la forma, pero a Se manifiesta en multitud de formas. Si no hubiese un cielo azul, si no existiese el espacio, los paisajes, la luna o las estrellas, nunca habríamos sospechado la existencia de Dios. Las maravillas de este universo nos sugieren la presencia de Dios. El es visible por todas partes, en todo lo que ha creado, y en las acciones de Su inteligencia gobernando la creación.

Cuando vemos una película trágica, dramática o cómica, nos olvidamos de que los personajes no son más que electricidad, formas vibratorias de luz. Del mismo modo sucede con las cosas que observamos –el cielo. Los árboles, los demás seres humanos -, nos olvidamos de que no son sino Dios, la Electricidad Cósmica. Debemos darnos cuenta de que estamos actuando en el drama del bien y el mal de este mundo, y que nuestro cuerpo, la electricidad que lo ilumina, el vasto océano, la madera, el hierro- todo está constituido por Dios. No olvides esto. Todo está compuesto por la sutil energía vibratoria de Dios.

El universo visible es una representación personal del Espíritu invisible. Todo es una parte de El, incluso la más pequeña mota de polvo. La madera que aparece como materia inerte es la divina luz viviente. En el espacio aparentemente vacío hay un eslabón, una vida eterna, que lo une todo en el universo –animado o inanimado- una ola de Vida fluyendo a través de todo.

La ola es lo mismo que el océano, aunque no es todo el océano. De modo que cada ola de la creación es parte del eterno Océano del Espíritu. El Océano puede existir sin las olas, pero éstas no pueden existir sin el Océano.

Así pues, como puedes ver, Dios es tan personal como impersonal. El es el Absoluto Increado ; y El está manifiesto en la creación; observándonos a través de las estrellas, permitiéndonos oler Su fragancia a través de las flores, y hablándonos a través de los santos.

Incluso lo Finito es Infinito

Ahora, detrás del universo se halla la presencia infinita de Dios. Y como Dios no puede atarse a ninguna forma, incluso Su aspecto personal en el universo

* *Un brillante escolar de la India, Sri Chaitanya despertó espiritualmente en 1508 y se vio inflamado por el amor de Dios, al que adoró como el avatar Krishna. Su fama como *bhakta* (devoto de Dios) se extendió por la India en el siglo XVI.

también es infinito. De modo que lo que llamamos finito o infinito está ante nuestros ojos. Pero nuestros ojos nos engañan, porque no podemos ver todo lo que hay. Lo que llamamos finito, es infinito en su esencia. Así pues, no podemos concebir la profundidad del cielo o del espacio. Cuando estás por la noche en la cima de una montaña de noche, puedes observar miles de estrellas. Pero incontables trillones se esconden detrás de esa visión. La luz de las estrellas tarda millones de años en llegar a la tierra. ¿Y qué hay detrás de las estrellas más distantes? El hombre no lo sabe. El espacio es infinito. La mente humana ordinaria no puede comprender esta verdad.

Toma el principio y el fin de la materia y verás que es infinita. El origen de los seres humanos también lo es. Tú puedes decir, 'Mi nombre es Juan. Soy finito.' Pero, ¿Quién eran tus padres? ¿Y quienes eran los suyos? Haz esta pregunta sobre cada generación y llegarás eventualmente a Adán y Eva. ¿De dónde vinieron? De Dios, que es infinito. La creación fue infinita en el principio y lo es en el fin. En este momento tú estás en la mitad de ese cambio infinito. Así pues tú también eres infinito, no existe ni principio ni final para ti.

En este sentido, nada es finito; nada es personal. Todo en su esencia es el infinito Absoluto que se nos aparece como el cosmos visible. El cosmos es Su vida, haciendo girar los planetas y las estrellas con un orden matemático. Dios es visible a través de Su creación, aunque Su propia visibilidad le hace invisible: enormes vibraciones esconden Su naturaleza infinita, su omnipresente invisibilidad, en la cual todo tiene un principio y un fin. El vapor es invisible, pero al condensarse es visible bajo la forma del agua; al congelarlo se vuelve hielo. El vapor es un gas, el hielo es un sólido. Tan diferentes y al mismo tiempo iguales. Del mismo modo, el Dios impersonal es personal y viceversa. Toda la materia es Espíritu y el espíritu se ha transformado en materia. No hay ninguna diferencia esencial. A través de este razonamiento, es más fácil concebir que el Dios invisible puede tener un aspecto visible.

El Absoluto No Puede Ser Descrito

El Dios impersonal no puede ser descrito, ni siquiera comprendido por el intelecto. La única forma de conocerle es a través del espíritu. Sólo puedes pensar en adorar al Dios personal. Preguntaría a cualquier ser humano si es capaz de expresar qué es Dios sin usar ningún concepto humano. Cuando piensas en el amor divino, piensas en el amor humano que has sentido en tu corazón, y te imaginas el amor de Dios mucho más grande. Como la bondad, el amor, la sabiduría han sido expresados por personas que conoces, o más perfectamente en las vidas de los santos, eres capaz de concebir estas cualidades como las de Dios, y decir que es bueno y sabio. ¿Ves cuán tangible es? Pero sin un ejemplo personal de las cualidades de Dios, no podríamos concebirle. Mientras sigamos identificados con nuestra conciencia del cuerpo, Dios será más real en el aspecto personal que en el impersonal. Así pues, es más fácil darse cuenta de Su existencia a través del Dios personal.* En realidad, debemos aproximarnos a El a través de lo visible, porque es más tangible para nosotros. Por esta razón, grandes maestros como Cristo son enviados a la tierra. Es la forma que utiliza Dios de tomar un cuerpo para inspirar y guiar a Sus hijos. Pero El no puede ser confinado a un cuerpo, porque eso significaría que ha nacido y que va a morir; estaría limitado. No sería Dios.

Dios Se Manifiesta en las Encarnaciones Humanas

En el principio, antes de la creación, Dios era invisible; pero quería ser visible para disfrutar Su infinita naturaleza a través de distintas formas. La electricidad

* *'Aquellos cuyo objetivo es hallar al No-manifestado, incrementan las dificultades; arduo es el camino hacia el Absoluto para los seres con cuerpo' (Bhagavad Gita XII:5)

** I Corintios 3:16

está en el aire alrededor de nosotros, pero no puedes verla. Pero cuando la conduces a una bombilla, se hace visible, aún siendo la misma electricidad. Lo mismo sucede con Dios. Todos sois dioses –la electricidad divina materializada en las bombillas-cuerpos – aunque no sois conscientes de ello. Así pues, mi Dios no permanece escondido detrás del cielo y las estrellas, está delante de mí – un Dios que ha tomado más de un billón de formas sobre la tierra. '¿No sabéis que sois el templo de Dios y que el espíritu Divino mora en vuestro interior?'** Pero aunque El ha creado una representación personal de El mismo en cada ser humano, algunos reflejan Su luz más que otros. Estos son los grandes santos y avatares.

Volviendo a citar el ejemplo de Jesús, el cuerpo que fue crucificado y después resucitado era una manifestación del Dios invisible. Y esa forma resucitada no volvió a morir, sino que se disolvió en el Espíritu después de que Jesús se apareciese a sus discípulos. Esto prueba que Dios puede hacerse visible y aparecer bajo cualquier forma en cualquier momento. Como Dios no está limitado a una sola manifestación, es posible visualizarle en la forma que más le plazca a tu corazón. Aparecerá ante ti en cualquier forma representativa de Sus atributos divinos, o bajo la apariencia de un avatar, santo o alma que tú ames. El primer paso a seguir para atraer esa respuesta divina es visualizar, con los ojos cerrados en meditación, la imagen de una deidad o santo. Si tu meditación es profunda y tu esfuerzo persistente, atraerás a Dios a ti.

A lo largo de dos mil años, Dios encarnado en Jesús ha aparecido a muchos devotos, incluyendo a San Francisco de Asís. Y como San Francisco identificó su ser con Jesús, vivió la crucifixión de Cristo en su propia conciencia, y los estigmas aparecieron en su cuerpo. Observé ese milagro en Teresa Neumann,[*] sus manos y sus pies mostraban claramente las heridas de los clavos. Tales son los testimonios de Dios.

El Gurú Es un Modelo de Dios

En la India ponemos mucho énfasis en el hecho que Dios sólo puede ser recibido a través del adecuado representante espiritual. En el oeste, el interés está en llenar la iglesia, sin importar demasiado las cualidades espirituales del predicador. En la India, buscamos por todas partes para hallar a un verdadero representante de Dios: uno que conoce a Dios y está unido a El. Cuando hallamos a esa persona, le llamamos gurú y le seguimos fielmente. Gurú es aquel a quien Dios señala para que te saque de la oscuridad de la ignorancia para guiarte hasta el país de Su luz eterna. Uno que busca a Dios puede tener muchos maestros espirituales, pero sólo un gurú. Cuando halla su gurú, le sigue sólo a él con firme resolución. Dios es visible en aquellos que Le aman y que están en contacto con El. Cuando estás en contacto con tu gurú, el representante visible de Dios, el señor vendrá a ti bajo esa forma cuando estés meditando. Entonces sabrás que Dios es real y que trabaja a través de tu gurú.

Antes de morir, mi gran gurú, Swami Sri Yukteswar, me dijo que tenía que llevar un brazalete como protección especial. Con fe en su bendición del brazalete, me lo puse. Cuando estaba en Bombay justo antes de volver a América, me di cuenta de que el poder satánico estaba a punto de destruir mi vida, para evitar que cumpliera la misión divina que se nos había dado a mi gurú y a mí. Yo no tenía miedo; sabía que Dios estaba conmigo y recordaba la promesa de protección de mi maestro. Encendí una pequeña lámpara de la habitación, porque a las fuerzas del mal no les gusta la luz. Estuve meditando durante un rato y sentí un poco de sueño. Al abrir los ojos vi la negra forma de Satán, horrible, con la cara como un gato y con cola. Saltó encima de mí y mi corazón dejó de latir. Dije mentalmente: 'No te tengo miedo. Soy el Espíritu.' Pero aún y así mi corazón seguía sin latir. De pronto vislumbré una túnica ocre; allí se encontraba mi maestro. Ordenó a Satán que se fuese, y en el acto desapareció la figura negra y recuperé mi aliento. Grité,

[*] *La Católica estigmatizada de Bavaria (1898-1962). Ver *Autobiografía de un yogui,* cap.39.

‘¡Maestro!’ El me dijo: ‘Satán intentaba destruirte. Pero no temas. Yo estaré siempre contigo.’ Pude incluso oler la fragancia que emanaba de la forma del maestro, de la misma manera que en su encarnación en la tierra.

Estas experiencias pueden convencerte de la existencia de las fuerzas del bien y del mal en la tierra, del mismo modo que las vibraciones de radio están presentes en el espacio. Si profundizas en el éter con un receptor de radio podrás escuchar canciones que están siendo emitidas desde otro punto en el espacio. Del mismo modo, los santos, sintonizando con Dios, le han atraído desde Su silencio cósmico. El y Sus santos están justo aquí, detrás del éter. Sintonizar con Ellos no es fácil pero, a menos que lo hagas, ¿Cómo vas a estar seguro que Dios *es*?

Hay dieciséis cualidades de Dios que se manifiestan en las grandes encarnaciones. Krishna y Cristo, y también Babaji, Lahiri Mahasaya y Sri Yukteswar, tenían todos dieciséis cualidades: el poder de la omnipresencia, el poder de la proyección, el poder de la omnipotencia, la alegría, etcétera. En profetas menores hay manifestaciones menores. Cuando estas dieciséis cualidades de Dios están manifiestas en un ser humano, ese es uno con Dios.

Aquellos que Son Uno con Dios Pueden Aparecerse en Cualquier Momento

Un maestro que es uno con Dios puede aparecerse bajo su forma humana en cualquier momento, del mismo modo que mi gurú se me aparecía, o como Jesús visitaba a San Francisco cada noche. ¡Simplemente pensad como sería vuestra vida si tuvieseis esa experiencia! Veríais este mundo tal y como es. Pero no estáis dispuestos a hacer el esfuerzo de explorar las profundidades de la meditación. La presencia de Dios está ahí en abundancia, pero no trabajáis para alcanzarla; no utilizáis vuestra inteligencia para encontrarle. Cuando empecé mi búsqueda de Dios, vi que lo que decían los grandes maestros era cierto, y fui directamente a por El.

Una noche, otro estudiante y yo decidimos meditar en Krishna; queríamos verle. Después de unas horas, mi compañero dijo, ‘Venga, vamos a dormir.’ Todo su pensamiento es-taba puesto en el sueño, porque creía que Krishna jamás vendría a nosotros. Le dije, ‘Puedes ir a dormir si quieres, pero yo voy a seguir meditando.’ Al decir eso, hubo un destello de luz y apareció el rostro de Krishna. Grité, ‘¡Krishna está aquí!’ Toqué a mi amigo y él también le vio.

Así podéis ver que, por un lado, hallar a Dios es lo más difícil, pero es lo más sencillo si sois sinceros y determinados. A Dios no le impresionan los templos o los sermones; El no entra en las puertas del orgullo y la pompa material; no puedes conocerle a través de una relación mecánica. Dios responde a la llamada sincera del corazón. ‘Una cariñosa llamada, un susurro en el arroyo, en un pequeño altar de hierba – ahí está Mi escondite.’* Ese fue mi templo desde mi infancia. Solía buscar un escondrijo silencioso en el exterior y allí rezaba hasta que veía la luz de Dios en el agua y en las risas del arroyo escuchaba Su voz.

Conocer a Dios Requiere Determinación

Muchos de vosotros no hacéis el esfuerzo necesario para llegar hasta Dios. Algunos hacen una pequeña plegaria y dicen que no hay nada, excepto oscuridad al cerrar los ojos. Algunos dicen que están llegando a Dios a través del arte, tocando el piano o el violín, o pintando. Pero Dios no es tan fácil de alcanzar. Sólo cuando te sientas a meditar con la determinación de no rendirte, llorando por El día tras día, noche tras noche, Le conocerás. Conocer a Dios requiere este esfuerzo supremo.

---

* *Extracto de ‘Where I Am’, un poema de Paramahansa Yogananda en *Songs of the Soul.*

‘Aquél que Me percibe en todas partes, y lo ve todo en Mí, nunca deja de verme, del mismo modo que Yo nunca le pierdo de vista a él.’ El Señor dice: ‘‘Juego al escondite con Mis devotos. Mientras él Me ve**,** Yo le estoy mirando. Me oculto detrás de las ambiciones del hombre. Pero cuando Mi devoto dice, ’Señor, incluso cuando persigo mis ambiciones, te persigo a Ti detrás de ellas y algún día Te atraparé en la red de mi devoción,’ entonces Yo le respondo.’’

Es fácil apartarse de Dios en esta sociedad tan atareada. Pero si haces el vago, Dios no vendrá a ti. El quiere que trabajes servicialmente, pero que mientras tanto pienses en El. También quiere que pienses en El durante la meditación. Trabaja duro, pero cuando llegue el momento del silencio, entrégate por completo a Dios.

Debes mantenerte ocupado. La profundidad de la concentración y el tiempo que dedicas a meditar son algo importante. Rezar brevemente no te acercará a Dios, como tampoco lo hará que Le hagas una plegaria pensando en otra cosa. El Señor no vendrá a menos que Le busques de todo corazón. Cuando medites, no pienses en nada más que en el objeto de tu meditación. No seas como esos que van a la iglesia los domingos, escuchan el sermón con desgana y cuando salen ya están pensando en lo que van a comer. Sé sincero con Dios. En la India nos sentamos a los pies del gurú para escucharle con atención. Cuando no habla, nos sentamos en silencio y meditamos.

Las Técnicas de Meditación Correctas Son Necesarias

El gran enemigo de la meditación es la inquietud de pensamiento. Solo cuando los pensamientos se calman y te concentras en Dios, puedes contactar con El. La radio de la mente ordinaria está llena de electricidad estática; pero cuando la eliminas a través de la concentración y la devoción, Dios entrará dentro. ¿Eres capaz de eliminar los pensamientos inquietos cuando meditas? ¿No? Es por eso que las enseñanzas de Self-Realization no tienen precio. Tan pronto como apartes de ti las inquietudes a través de estos métodos científicos, el aspecto personal de Dios vendrá a ti.

Los primeros signos de respuesta que Dios te da cuando Le buscas sinceramente son paz, luz, el sonido de *Om*; o sientes una gran alegría en tu corazón. Puedes ver el ojo espiritual, o escuchar la voz de Dios o de uno de Sus santos. Y sabrás que Dios está contigo.

La gente que tiene una gran imaginación o un débil sistema nervioso puede sufrir alucinaciones. A través de las técnicas de Self-Realization uno puede evitar las alucinaciones y recibir la bendición de las verdaderas experiencias. Es por eso que os aconsejo que sigáis esas técnicas y que las practiquéis con gran diligencia. Aplicáos. No es suficiente leer las técnicas, pensar que son bonitas y meterlas en un cajón. Debéis usarlas para la meditación diaria

No Abandonéis la Búsqueda de Dios

Antes de que esta vida termine, tienes que hacer visible el Infinito. No abandonéis la búsqueda de Dios. Un ladrón es un ladrón antes de ir a dormir; después de dormir sigue siéndolo. Del mismo modo, no nos convertimos en ángeles al morir. Seguimos siendo los mismos. Haz a Dios visible en esta vida. ¡Cuando El venga a ti, verás cuanta alegría, cuanto amor, cuanta sabiduría, cuanta comprensión!

El estado negativo de no desear nada no es el objetivo de esta vida. El objetivo es la satisfacción eterna de todos tus deseos. El problema es que los deseos menores te impiden conseguir el deseo máximo – Dios. Cuando Le encuentras, todos los demás deseos se cumplen.

Si usas tus noches para meditar, cuando todo el mundo está durmiendo, hallarás a Dios. Nunca vayas a dormir sin hacer ese esfuerzo. ¿Qué pasa si pierdes unas horas de sueño? El gran sueño de la muerte te atrapará de todas formas. Pero valdrá la pena alcanzar el estado de la inmortalidad antes de que la muerte te atrape.

La reclusión es el precio de la grandeza. Para conocer a Dios y ver a los grandes santos, necesitas tiempo para estar contigo a solas. No puedes alcanzar la comunión divina si estás con gente todo el tiempo. Pero una vez hayas alcanzado el contacto con Dios, no importa dónde o con quien estés, porque estarás saciado con la presencia del Señor.

Yo estoy interiormente embriagado con esa Alegría. Pero, en el oeste, raramente he mostrado mis sentimientos espirituales. No sería entendido aquí. La gente entiende más estas cosas en la India. Muchas veces, mi cuerpo, en éxtasis, ha caído al suelo al perder la conciencia de este mundo en la infinita felicidad de Dios. Pero si esto sucediese en América, la gente diría, '¿Qué está pasando?' En el oeste he oído clamar a los maestros que pueden entrar en la conciencia cósmica; pero mientras están en ese estado se les oye respirar como fuelles. En *samadhi* la respiración desaparece; el cuerpo es sostenido por la Vida Cósmica. Cuando la sinfonía de Dios entra en el corazón, la conciencia del cuerpo también desaparece. El cuerpo y todos sus procesos se detienen cuando el Señor está contigo.

A través de las enseñanzas de Self-Realization, puedes experimentar estas verdades. Pero nadie puede ofrecértelas a menos que tú hagas el esfuerzo.

Reza con toda la devoción de tu corazón y verás a Dios; verás a Jesús, a Krishna y a los santos. Pero debes hacer el esfuerzo supremo de verles durante la meditación, o no serás capaz de alcanzar ese estado divino. Espero que lo intentes. Cuando un hombre poco entusiasta toca el piano, el resultado es mediocre, sin inspiración. Pero cuando un hombre que ha practicado toca, todos dicen, '¡Oh, es maravilloso!'

Cuando un hombre ordinario pone su tiempo y su entusiasmo en la meditación se convierte en un hombre divino. Mi maestro solía decir, 'El pequeño gato que se adentra en la jungla se convierte en un gato salvaje.' El pequeño hombre con pequeños pensamientos propios que se adentra en la jungla de los libros se ve absorbido por la intelectualización de Dios y no halla el néctar de la realización divina. Pero el pequeño hombre que medita constantemente, que piensa constantemente en la alegría de Dios, pasa a ser uno con el Infinito.

Cuando has escuchado una vez la voz de Dios, estás en el camino hacia el más alto estado de conciencia. Conocerás al Dios inmanente y trascendental, personal e impersonal. Le adorarás como al Espíritu y Le amarás en Su forma manifiesta como el Más Cercano de lo que está cerca.

Cómo Hallar el Camino a la Victoria

Sede internacional de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 16 de febrero de 1939

La tierra que una vez me pareció tan grande, se aparece ante mí como una pequeña bola de átomos, girando en el espacio, calentada por el sol, con gases alrededor – una pequeña pelota de barro en la que crecen varios tipos de vida. La Palabra* de Dios, la Voz del Espíritu – la manifestación del infinito – está en todo. Las desastrosas conmociones que suceden en esta pequeña esfera son causadas por el egoísmo humano; por la poca armonía que hay entre los hombres y entre el Espíritu del hombre que se halla escondido en la creación. Como la humanidad no ha aprendido la lección de estas catástrofes, la tierra sigue sufriendo tormentas devastadoras, terremotos, inundaciones, enfermedades y las nubes de la guerra.

Hay un modo de conquistar el mundo – conquistar la naturaleza y conquistar la vida, con su pobreza, enfermedades, guerras y demás problemas. Debemos emprender este camino hacia la victoria. Grandes líderes como Napoleón, Genghis Khan, Guillermo el Conquistador, obtuvieron el dominio sobre grandes territorios. Aún y así sus victorias fueron temporales. La victoria que alcanzó Jesús es eterna. ¿Cómo alcanzar esta victoria permanente? Debes empezar contigo mismo. Pensarás que es absurdo intentar vencer al odio e inspirar a la humanidad de la misma forma que Cristo, pero nunca antes fue esto tan necesario. Las ideologías ateas están tratando de destruir la religión- El mundo se está adentrando en un drama existencial. Al intentar parar estas tormentas parecemos hormigas en medio del océano. Pero no minimices tu poder. La verdadera victoria consiste en conquistarte a ti mismo, como lo hizo Jesucristo. Su victoria le dio poder sobre la naturaleza.

La ciencia pretende dominar la naturaleza y la vida con otros métodos; aunque la promesa inicial de los descubrimientos científicos a menudo falla en conseguir algo permanente. Los efectos beneficiosos se notan durante poco tiempo; entonces algo peor viene a destruir la felicidad y el bienestar del hombre. La victoria final no puede obtenerse con métodos científicos, ya que éstos trabajan externamente. El mundo seguirá adelante a pesar de los desastres y la ciencia irá haciendo nuevos descubrimientos; pero sólo la ciencia espiritual puede mostrarnos el camino a la victoria.

La Mente Debe Permanecer Invencible

De acuerdo con la ciencia espiritual, la actitud de la mente lo es todo. Es capaz de combatir el calor con frío producido artificialmente; y de combatir el frío con calor producido artificialmente; pero mientras tratas de combatir el malestar exterior, entrena tu mente para que permanezca igual bajo cualquier condición. La mente es como el papel que cambia de color cuando lo tiñes. Muchas mentes toman el color del ambiente que les rodea. Pero no hay excusa para que los elementos externos venzan a la mente. Si tu actitud mental cambia constantemente bajo la presión, estás perdiendo la batalla de la vida. Eso es lo que sucede cuando alguien con una buena salud y una buena actitud mental empieza a buscar su lugar en la vida e inmediatamente se rinde cuando encuentra los primeros obstáculos. Es cuando aceptas la derrota que estás derrotado. Ni el que está discapacitado por la enfermedad ni el que constantemente intentando superarse después de innumerables derrotas el que fracasa, sino el que está agotado física y mentalmente. La persona que se niega a pensar, a razonar, a usar su voluntad y su energía mental, está muerta.

Aprende a utilizar la psicología de la victoria. Algunas personas advierten, 'No habléis nunca de la derrota'. Pero eso sólo no funciona. Primero, analiza tu error

* *La Vibración Cósmica Inteligente, que estructura e insufla la vida de toda la creación.

y sus causas, aprende de esa experiencia y después olvídalo todo. Aunque falle muchas veces, el hombre que sigue luchando, que nunca se rinde en su interior, es una persona realmente victoriosa. No importa si el mundo le considera un fracasado; él no se ha rendido mentalmente, no ha sido derrotado ante el Señor. Esta verdad la he aprendido de mi contacto con el Espíritu.

Siempre estás comparando tu suerte con la de los demás. Alguien tiene más éxito que tú, por lo tanto tú eres un desgraciado. Esta es una paradoja de la naturaleza humana. No te quejes por tu porvenir. En el momento en que envidies a alguien por lo que tiene, has fracasado. Si conocieses las mentes de los demás, no querrías ser nadie excepto tú.

No debemos envidiar a nadie. Deja que los demás te envidien. Nadie es como tú. Debes estar orgulloso de lo que haces y de lo que eres. Nadie tiene una personalidad como la tuya. Nadie tiene una cara como la tuya. Nadie tiene un alma como la tuya. Eres una creación única de Dios. ¡Cuán orgulloso deberías estar!

El Mal Es Cualquier Cosa que Impide Alcanzar a Dios

Decir que el mal no existe es erróneo. No podemos escapar del mal ignorándolo. El mal es cualquier cosa que nos impide alcanzar a Dios. Dios está al corriente de todos nuestros pensamientos erróneos y de los problemas en los que estamos metidos. Si no sabe que el mal existe, ¡debe ser un Dios muy ignorante! De modo que el bien y el mal, lo positivo y lo negativo, ambas cosas existen en este mundo. Al intentar mantener su conciencia fija en pensamientos positivos, mucha gente se asusta irrazonablemente de los pensamientos negativos. Es inútil decir que los pensamientos negativos no existen, pero tampoco deberías temerles. Usa tu determinación para analizarlos y después deshazte de ellos.

Cuando el veneno de un pensamiento negativo llega al ego*, es muy duro deshacerse de él. Hay una historia de un hombre que trataba de sacar un espíritu maligno de dentro de una mujer. Le tiró semillas de mostaza a la mujer, lo cual se suponía que debía apartar al espíritu; pero éste río y dijo: 'Yo ya estaba en las semillas de mostaza antes de que me las tirases encima.' Del mismo modo, cuando los pensamientos negativos han impregnado la mente, el poder de ésta ya no funciona más. El 'espíritu maligno' entra en las 'semillas de mostaza' de tu fuerza mental. Entonces, si has estado enfermo un mes, tiendes a pensar que vas a estar enfermo siempre. ¿Cómo puede un mes de enfermedad acabar con los muchos años de salud que has disfrutado? Tal razonamiento no es justo para tu mente.

Los metafísicos indagan en la conciencia del alma y, con sus divinos poderes, apartan todos los rastros de maldad que había en sus vidas. Este es el camino del Yoga para destruir todos los obstáculos que nos separan de Dios; nos imaginación, es científico. El Yoga es el camino para hallar a Dios. A través del Yoga puedes dejar atrás todos los pensamientos negativos y alcanzar los mayores estados de conciencia. Es una ciencia completa. El Yoga te enseña a mirar en tu interior y descubrir lo que eres y, entonces, a destruir el mal que hay en ti. No importa cuanta persistencia gastes en ello, el científico espiritual nunca se rinde. Él sabe que no hay ningún problema tan grande que pueda sobreponerse a la fuerza que Dios le ha dado.

La Conquista de Uno Mismo Es la Mayor Victoria

Aprende a analizarte a ti mismo, observando tanto lo positivo como lo negativo: ¿Cómo has llegado a ser lo que eres? ¿Cuáles son tus puntos buenos y malo y cómo los conseguiste? Entonces prepárate para destruir la mala cosecha. Corta las malas hierbas del mal y siembra más semillas de cualidades espirituales

* La conciencia humana, identificada con el cuerpo y, por lo tanto, con las limitaciones mortales. La conciencia divina del alma está identificada con Dios y es inmune a las influencias negativas.

para incrementar la buena cosecha. A medida que vayas conociendo tus debilidades y vayas librándote de ellas, te irás haciendo más fuerte. Así pues no debes sentirte desalentado por tus errores; hacerlo sería fracasar. Debes ser capaz de ayudarte a ti mismo a través del análisis constructivo. Aquellos que no analizan sus facultades discriminativas están ciegos; la sabiduría innata del alma ha sido eclipsada por la ignorancia. Es por eso que la gente sufre.

Dios nos ha dado el poder de destruir la ignorancia y hallar nuestra innata sabiduría, del mismo modo que nos ha dado el poder de abrir los ojos y ver la luz. Indaga cada noche, y crea un diario mental; y durante el día relájate por un minuto de vez en cuando y piensa en lo que estás haciendo, en lo que estás pensando. Aquellos que no se analizan nunca cambian. No se hacen grandes ni pequeños, se estancan. Ese es un estado peligroso de la existencia.

Te estancas cuando permites que las circunstancias sobrepasen tu buen juicio. Es muy fácil perder el tiempo y olvidarte del reino de Dios. Es por eso que os preocupáis por cosas insignificantes y no tenéis tiempo para Dios. Cuando os analicéis cada noche vigilad que no os estéis estancando. Venís al mundo no para perderos, sino para encontraros a vosotros mismos. Dios te envió a la tierra como Su soldado, para salir victorioso en la batalla de tu vida. Tú eres Su hijo, y el mayor pecado es el de olvidar cual es tu deber: salir victorioso sobre tu ser y ganarte el lugar que te pertenece en el reino de Dios.

Cuanto más grandes sean tus problemas, mayores oportunidades tienes de demostrar al Señor que eres un Napoleón o un Genghis Khan espiritual – un conquistador de tu ser. Tenemos tantas imperfecciones que deben ser superadas! Aquel que se hace dueño de sí mismo es un verdadero conquistador. Debes luchar para hacer lo que yo estoy haciendo – ganándome constantemente en mi interior. Y en esta victoria interior, puede ver a todo el mundo a mis órdenes. Los elementos, que parecen tan misteriosos, las escrituras, que parecen tan contradictorias, ¡todo aparece tan claro en la luz de Dios! En esa luz aprendes a dominarlo todo. Alcanzar la sabiduría de Dios es la razón por la que has venido a la tierra; y si en vez de eso estás buscando otra cosa, estás equivocado. Encuéntrate a ti mismo y encuentra a Dios. Y cualquier cosa que te pida la vida, hazlo tan bien como sepas. A través de la discriminación, a través de la acción correcta, aprende a superar cada obstáculo y a obtener el control sobre ti mismo.

Mientras te sigas preguntando si vas a perder o a ganar en las batallas de la vida, seguirás perdiendo. Pero cuando estás embriagado por la alegría de Dios en tu interior, te conviertes en alguien más positivo – más humilde. No vayas marcha atrás, y tampoco te quedes quieto. La mayoría son o bien estacionarios o atrapados entre sus buenas y malas tendencias. La tentación es la voz de Satán susurrando en tu mente. Satán siempre está tratando de preparar algo para ti. Ser atacado por las debilidades no es un pecado, pero en el momento en que no hagas el esfuerzo de sobreponerte a ellas estás perdido. Mientras sigas levantándote cada vez que te caes, alcanzarás el éxito. No es la victoria en sí la que da placer, sino el poder y la satisfacción que consigues cuando vences a la debilidad.

Estudia las vidas de los santos. Lo que es sencillo de hacer no es el camino del Señor, sino aquello que cuesta. San Francisco tuvo muchos más problemas de los que puedas imaginar, pero nunca se rindió. Gracias al poder de la mente, se sobrepuso a sus obstáculos y pasó a ser uno con el Amo del Universo. ¿Por qué no puedes tener tú esa determinación? Siempre digo que le mayor pecado es el de considerarse un fracasado, porque al hacerlo niegas el poder supremo de tu alma, la imagen de Dios en tu interior. Nunca te rindas.

Debes desarrollar el gusto por esas cosas que te ayudarán a ganar el dominio sobre ti mismo. La victoria verdadera consiste en llevar a cabo tus buenas ideas a pesar de todas las dificultades. No dejes que nada rompa tu determinación. Mucha gente piensa, ‘Dejémoslo por hoy, ya lo intentaré mañana.’ No te engañes.

Ese tipo de pensamiento no te llevará a la victoria. Si tomas una resolución y nunca te rindes, tendrás éxito. Santa Teresa de Avila dijo, 'Los santos son pecadores que nunca se rindieron.' Aquellos que nunca se rinden obtienen eventualmente la victoria.

Debes Estar Seguro en Tu Bondad Innata

Un día desaparecerás de este mundo. Algunos llorarán por ti y otros hablarán de ti. Pero recuerda que tanto tus buenos como tus malos pensamientos irán contigo. Así que tu deber más importante es corregirte a ti mismo y hacerlo lo mejor que puedas. Ignora lo que los demás puedan decir sobre ti mientras tú estés luchando por hacer el bien. Yo nunca me opongo a nadie y en el interior de mi corazón sé que he sido amable con todos. Pero no me importa la opinión del hombre. Dios está conmigo y yo estoy con El.

Yo he experimentado en mi cuerpo la gran alegría de saber que nunca nadie hará que yo me vengue de alguien. Me abofetearía yo mismo antes que ser mezquino con alguien. Si tomas la determinación de ser amable, sin importarte que la gente trate de agitarte, eres un conquistador. Cuando alguien te avasalla y permaneces en calma y sin miedo, debes saber que has salido victorioso sobre tu propio ser. Tu enemigo no puede tocar tu espíritu.

No podría imaginarme siendo cruel, incluso con un enemigo mortal. Eso me haría daño. Veo mucha crueldad en le mundo y no veo ninguna excusa para añadirme a ella. Cuando amas a Dios, y cuando ves a Dios en cada alma, no puedes ser cruel. Si alguien se porta mal contigo, piensa en las mejores formas de actuar con amor hacia él. Y si esa persona no quiere considerar su actitud, permanece apartado un tiempo. Mantén tu amabilidad cerrada con llave, pero no dejes que ninguna demostración de crueldad estropee tu comportamiento. Una de las más grandes victorias sobre el ser es la de ser siempre amables, de saber en nuestro interior que nada nos puede hacer ser diferentes. El gobierno Romano entero no podría haber despertado el odio en Cristo. El incluso rezó por aquellos que le estaban crucificando: 'Padre, perdónales porque no saben lo que hacen.'

Cuando estés convencido de tu autocontrol, tu victoria es mayor que la de un dictador - una victoria que permanece inmaculada ante el tribunal de tu conciencia. Tu conciencia es tu juez. Deja que tus pensamientos sean el jurado y tú la defensa. Ponte a prueba cada día y verás que tan pronto como dejes guiarte por la conciencia y te sentencies a ser positivo –a ser fiel a tu divina naturaleza- alcanzarás la victoria.

La edad no es una excusa para no intentar cambiar. La victoria no reside en la juventud, sino en la persistencia. Cultiva la persistencia que tenía Jesús. Compara su mentalidad con la de cualquier hombre aparentemente libre de las calles de Jerusalén. Hasta el fin, en cada prueba –incluso cuando Jesús fue apresado y crucificado por sus enemigos- salió victorioso. Tenía poder sobre toda la naturaleza; y jugó con la muerte para conquistar a la muerte. Aquellos que la temen, permiten que la muerte salga victoriosa sobre ellos. Pero aquellos que se enfrentan a ellos mismos e intentan cambiar día a día, se enfrentarán a la muerte con valor y ganarán la verdadera batalla. La victoria del alma es la más importante.

Para mí ya no existe ninguna separación entre la vida y la muerte, por lo tanto ésta no me asusta. El alma en el cuerpo es como una ola en el océano. Cuando alguien muere, el alma-ola desaparece bajo la superficie del océano del Espíritu, del cual surgió. La verdad sobre la muerte es un secreto en la mente de la gente ordinaria, aquellos que no hacen el esfuerzo de buscar a Dios. Esas personas no pueden concebir que lo que se halla en su interior es el templo de Dios. Allí, ningún problema, ningún dolor, ninguna pesadilla puede molestar al alma. Todo lo que tengo que hacer es abrir mi ojo espiritual y la tierra desaparece para dar paso a otro mundo. En ese mundo puede ver al Dios infinito. Este estado surge de un

equilibrio entre la actividad y la meditación. Hace falta una tremenda actividad; no para servir a uno, sino para servir a Dios. Y un esfuerzo similar hace falta para alcanzarle cada día a través de la meditación.

No Descuides a Dios por el Trabajo, Tampoco Descuides al Trabajo por Dios

Que seas una persona muy ocupada no significa que te olvides de Dios. Los devotos del camino espiritual deben pasar más pruebas que los que siguen el camino material, de modo que no uses tus obligaciones diarias como excusa para ignorar a Dios.

No deberías descuidar a Dios por el trabajo, de la misma forma que tampoco puedes descuidar el trabajo a favor de Dios. Debes armonizar ambas actividades. Medita en Dios al mismo tiempo que cargas con la pesada carga de tus actividades mundanas. Siente que lo estás haciendo todo para agradar a Dios. Si estás ocupado pensando en Dios, entonces no importa qué estés haciendo, porque tu mente estará siempre con El.

En la difícil batalla de mantener el equilibrio, la mayor seguridad reside en la conciencia del Señor. Todo lo que hago con la conciencia de Dios, se convierte en meditación. Aquellos que beben pueden seguir trabajando bajo la influencia del alcohol. De modo que si estás habitualmente embriagado con Dios, puedes trabajar sin interrumpir la comunión divina. En el estado de profunda meditación, cuando tu mente se ha apartado de todo y eres uno con la conciencia de Dios, ningún pensamiento perdido atravesará el umbral de tu memoria. Estarás con Dios detrás de la puerta de hierro de tu concentración y devoción. ¡Ese es el más maravilloso estado de la victoria!

Apártate de todos de vez en cuando simplemente para estar con Dios. No veas a nadie. Indaga, estudia y medita. La noche es el mejor momento para el retiro. Piensas que no puedes hacer esto porque estás demasiado ocupado. Pero tienes toda la noche para ti, de modo que no hay excusa para buscar a Dios. No tengas miedo de perder la salud por perder unas horas de sueño. A través de la profunda meditación mejorarás tu salud.

Después de una determinada hora por la noche, mi mente no está en el mundo; estoy mentalmente lejos de todo. Dormir tiene poca importancia en mi vida. Por la noche trato de dormir como los demás, pero una gran Luz aparece y todo pensamiento de sueño desaparece. Cuando no duermo, no lo encuentro a faltar. La alegría de la sabiduría divina invade mi conciencia.

Yo siento el drama de Dios que nadie más siente, salvo aquellos a los que El se revela. Yo soy parte de este drama del mundo y estoy apartado de él. Os veo a todos como los actores de esta obra de teatro cósmica. El Señor es el director. Aunque cada uno tiene un papel, Dios no os ha hecho autómatas. El quiere que cumpláis con vuestro papel con inteligencia y concentración, y sabiendo que estáis actuando para nadie más que para El. Así deberíais pensar. Dios os ha elegido para un determinado papel en este mundo, y ya seas un hombre de negocios o un empleado, haced lo posible para agradarle a El solamente. Entonces saldrás victorioso de las limitaciones y el sufrimiento de este mundo. El que tiene a Dios en su seno tiene todos los poderes de los ángeles con él. Su victoria es inminente.

Dios No Enseña A través del Misterio, Sino A través de Almas Iluminadas

Cuando te mueves a ciegas a través del valle de la vida, perdido en la oscuridad, necesitas la ayuda de alguien que pueda ver. Necesitas un gurú. Seguir a alguien que está iluminado es el único modo de salir del cenagal en que se ha

convertido el mundo. Nunca hallé la verdadera felicidad hasta que encontré a mi gurú, alguien que estaba interesado en mí y que tenía la sabiduría para guiarme.

Llama siempre a Dios desde tu corazón. Cuando hayas convencido al Señor de tu deseo por El, te enviará alguien –tu gurú- para que te enseñe como conocerle. Sólo aquel que conoce a Dios puede enseñarte a hallarle. Cuando encontré a mi gurú, me di cuenta de que Dios no enseña a través del misterio, sino a través de las almas iluminadas. Dios es invisible, pero se hace visible a través de la inteligencia y la percepción de alguien que está en constante comunión con El. Uno puede tener muchos maestros en esta vida, pero solo un gurú. En la relación gurú-discípulo se cumple una ley divina del mismo modo que se demostró en la vida de Jesús cuando éste reconoció a Juan el Bautista como su gurú.

Solo aquel que conoce a Dios y que ha sido enviado por el Señor para redimir a las almas es un gurú. Uno no puede ser un gurú por el simple hecho de pensar que lo es. Jesús demostró que el verdadero gurú solo actúa siguiendo la voluntad de Dios cuando dijo: 'Nadie puede venir a mí, si el Padre que me envió no lo atrae.* ' Si un maestro enseña sin esperar nada a cambio, puedes saber que Dios reside en su cuerpo; y cuando sintonizas con él estás sintonizando con Dios. Jesús recordó a sus discípulos: 'Aquél que me reciba, no me recibirá a mí, sino a Aquél que me envió.'**

El maestro que acepta personalmente la adoración de los demás es simplemente un adorador de su propio ego. Para descubrir si un camino es correcto, piensa en qué clase de maestro se esconde detrás de él, y descubre si sus acciones están guiadas por Dios o por su propio ego. Un líder que no está realizado no puede mostrarte el camino de Dios. Todas las iglesias han actuado bien, pero la creencia ciega en el dogma hace que la gente se estanque en la ignorancia espiritual. Muchas veces he visto congregaciones cantando el nombre de Dios, pero Dios estaba muy lejos de sus conciencias. Nadie puede salvarse simplemente por ir a la iglesia. El verdadero camino hacia la libertad reside en el Yoga, en el análisis científico de uno mismo, y siguiendo a uno que ha atravesado el bosque de la teología y puede conducirte con seguridad hacia Dios.

El Éxito Reside en el Interior del que Busca

Debes tomarte en serio las enseñanzas de Self-Realization. Han sido enviadas para iluminarte. Muchas almas se han salvado de la oscuridad de la ignorancia espiritual gracias a este trabajo. Otros que no hicieron caso se perdieron; y sé que algunos de ellos han sido derrotados espiritualmente. La culpa la tiene el que busca, si no consigue tener éxito en este camino. Si uno hace el esfuerzo sincero de cambiar y sigue con firmeza las enseñanzas de Self-Realization, hallará la salida al moribundo bosque de la teología y a las interminables miserias del mundo.

Toma la resolución de esforzarte en hallar a Dios. No he venido aquí para daros charlas sobre ideas filosóficas de Dios, sino a animaros a que Le conozcáis. Es por eso que no me obligo a celebrar estas reuniones. No habría venido de no sentir la inspiración fluyendo desde el Padre. La inspiración divina no tiene principio ni fin; siento el mismo flujo de inspiración desde que empecé. No importa cuantas gotas cojas del océano, seguirá igual. Dios es un océano espiritual. Toma todo lo que quieras de El y seguirá siendo el mismo; sin principio, sin fin infinito. Nunca puede acabarse.

Cualquier cosa que os digo la digo por mi Padre –no para mi voluntad o ego- para ayudaros en el camino de la emancipación. Self-Realization Fellowship

* *Juan 6:44.
** Marcos 9:37

funciona en todos los países. Sé que es Dios el que habla a través de mi voz. La voz de Self-Realization es la voz de Dios. Síguela. Grandes almas, aquellas que están hambrientas de Dios, están siguiendo este camino y bebiendo el néctar de Su presencia. Practica estas enseñanzas y verás lo bella que se vuelve la vida.

Regocíjate en la Alegría de Dios y Sirve a los Demás

Mi deseo no es desarrollar una gran organización mecánica sino una colmena llena de la miel espiritual de Dios.Un predicador nunca debería atraer una gran congregación de gente solamente para llenar los bancos de su iglesia. El deseo por las multitudes y los grandes templos ha desaparecido de mí. Solo me regocijo en la felicidad de Dios y en servir a aquellos que El me envía para que les ayude. Haz tu parte. Extiende el trabajo de Self-Realization a través de tus palabras y del ejemplo, a través de tu devoción. No es que esté desfalleciendo bajo el peso de mi trabajo, pero estoy deseando ayudar a todos aquellos que precisan ayuda; y es tu deber expandir estas enseñanzas hacia los demás a través de tus vibraciones espirituales, para que también los demás puedan recibir esta verdad. Veo una gran avalancha de verdad que pasa a través de este humilde ser y estoy muy agradecido de que Dios honre a alguien tan insignificante como yo con el deber de extender Su mensaje. Aquellos que sigan este camino sinceramente hallarán la redención.

Self-Realization es el trabajo de Cristo y Babaji. El corazón de Jesús se entristece cuando en sus iglesias Satán distrae las mentes de la gente con actividades que no están relacionadas con la misión de hallar a Dios. Debemos ir a la iglesia solo con un propósito: unirnos con Dios. Es por eso por lo que venís aquí. Si os hacéis mayores acostumbrandoos al silencio y a la meditación profunda, veréis lo que esto ha hecho por vuestras vidas. Hacen falta sitios silenciosos para unirse a Dios. Ese es el verdadero propósito de las iglesias y templos.

Alcanzar a Dios Es la Victoria Definitiva

No penséis que no podéis cambiar y mejorar. Analizáos cada noche; y meditad profundamente: ‘Señor, he vivido mucho tiempo sin Ti. Ya he jugado bastante con mis deseos. ¿Ahora que va a ser de mí? Debo tenerte. Ven a mi ayuda. Rompe Tu voto de silencio. Guíame.’ Puede permanecer diez veces en silencio, pero cuando menos te lo esperes, El vendrá a ti. No puede permanecer apartado. Mientras tengas una curiosidad impura, no vendrá, pero si eres realmente sincero estará contigo dondequiera que te encuentres. Y esto merece todos los esfuerces que hayas hecho.

El retiro es el precio de la grandeza. Evita ir con frecuencia a sitios ruidosos. El ruido y la actividad desenfrenada mantiene los nervios excitados con la emoción. Ese no es el camino para llegar a Dios, es el camino hacia la destrucción, porque lo que destruye tu paz te está apartando de Dios. Pero cuando estás en calma y en silencio, estás con el Señor. Yo intento estar apartado, pero aunque esté solo o en medio de la multitud, hallo el retiro necesario en mi alma. Todos los ruidos de la tierra se desvanecen y el mundo muere para mí mientras estoy en mi caverna de paz. Si aún no habéis descubierto este reino, ¿A qué estáis esperando? No perdáis más el tiempo.

Incluso si eres ciego, mudo, sordo y abandonado por el mundo, no te rindas. Si rezas, ‘Señor, no puedo ir al templo a causa de mis débiles ojos y piernas, pero con toda mi mente estoy pensando en Ti,’ entonces el Señor viene y dice: ‘Hijo, el mundo te abandona, pero Yo te llevaré en Mis brazos. Ante Mis ojos tú has salido victorioso.’ Vivo en la gloria de esa conciencia en Su presencia cada día. Siento un maravilloso desapego de todo lo demás. El Espíritu es mi comida; el Espíritu es mi alegría; el Espíritu es mi audiencia y mi templo; el Espíritu es la biblioteca de la que extraigo toda mi inspiración; el Espíritu es mi amor y mi Amado. El Espíritu de Dios es el que satisface todos mis deseos, porque en El hallo toda la sabiduría, todo el

amor, toda la belleza. No tengo ninguna ambición ni ningún deseo más que Dios. Cualquier cosa que busca la hallo en El, del mismo modo que tú lo harás.

No Pierdas la Oportunidad de Hallar a Dios

No pierdas el tiempo, porque cuando cambies la residencia de tu cuerpo tardarás mucho en tener otra oportunidad para hallar a Dios, pasando otra vez por el nacimiento y la juventud. ¿Por qué malgastar tu tiempo en deseos inútiles? Es una locura perder la vida buscando cosas que vas a perder al morir. Nunca hallarás la felicidad de esa forma. Pero cada esfuerzo que hagas hacia el contacto de Dios durante la meditación te dará el eterno regalo del alma. Empieza ahora – aquellos que seáis verdaderos amantes de Dios y que busquéis no vuestra gloria, sino la gloria del Espíritu.

Cada uno debe alcanzar su victoria. Toma la resolución de que vas a ser victorioso. No necesitas un ejército ni dinero para conseguir la mayor victoria alcanzable, simplemente debes tomar la determinación de que vas a ganar. Todo lo que debes hacer es sentarte en silencio y meditar y, con la espada de la determinación, cortar el avance de los pensamientos negativos. Cuando hayas acabado con todos, el reino divino de la sabiduría será tuyo.

Cada uno de los que habéis escuchado este sermón y vaya a hacer un esfuerzo sincero para cambiar, hallará la verdadera unión con Dios y en El la eterna y verdadera victoria del espíritu.

‘He sido Bendecido para Verle’

Sede Internacional de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 3 de enero de 1937

[Discurso de cierre de un banquete dado en honor de Paramahansaji después de su vuelta de un largo viaje a la India y para celebrar el duodécimo aniversario de la fundación de la Sede Internacional de Self-Realization Fellowship en el Monte Washington en 1925.]

No puedo expresar en palabras mi gratitud por todas las amables palabras que me habéis dirigido esta noche. Estoy muy agradecido por vuestra devoción y la fuerza de vuestro espíritu, y por las palabras que provienen de vuestros corazones. Estoy orgulloso de estar con vosotros y estoy siempre feliz por ser recordado por mi labor.

Lo que se ha hablado hoy de Yogananda no es sobre mí, sino de Aquél que está dentro de mí. Sólo sé que todos vosotros sois imágenes de Cristo. Cuando miras la ola, no puedes ver el océano; pero cuando miras al océano, ves que es éste el que crea las olas. Es el mismo océano bajo todas las olas. Veo ese océano del Espíritu bajo las vidas de todos vosotros. Me arrodillo ante vosotros.

No soy merecedor de las cosas maravillosas que se han dicho sobre mí. Insignificante como soy, solo puedo decir que es un manifestación de las bendiciones de Dios lo que me hace ser tan querido ante vuestros ojos. Mi vida en la tierra no ha sido en vano. Que Dios os bendiga por vuestras palabras y que yo me haga más merecedor de ellas.

Estoy impresionado por las inspiraciones a través de las cuales hemos sentido alegría divina, entendimiento y comunión en la cual hemos olvidado todas las limitaciones y diferencias. Rezo para que estas comuniones a través del entendimiento y las bellas festividades reine en la tierra, que en el altar de la unidad se expresen el reino y la omnipresencia de Dios. Gracias a estas ocasiones, el inservible caparazón de nuestra alma se rompe – el Manantial Divino surge con fuerza y nos trae nueva pureza, nueva alegría, nuevo amor.

Un Fresco Comienzo Para el Nuevo Año

Hemos empezado el nuevo año con una conciencia renovada. Debemos luchar cada día para sustituir los malos hábitos y las tendencias por los buenos hábitos y las acciones. Espero que todos nos demos cuenta de la alegría de convocatorias como las de hoy y que recibamos tal elevación espiritual a través de esas experiencias que la oscuridad de la ignorancia sea destruida en el faro de la alegría. He sido bendecido para verle y para ver Su inspiración en todos vosotros. He sido bendecido para oirle hablar a través de vuestros labios.

Ha sido Dios el que Me habló esta noche. Vosotros sois todos dioses, deberíais saberlo. Detrás de la ola de vuestra conciencia se halla el mar de la presencia divina. Debéis mirar en vuestro interior. No te concentres en la pequeña ola del cuerpo, con sus debilidades; mira debajo. Cierra los ojos y verás la vasta omnipresencia de Dios ante ti, mires hacia donde mires. Estás en el centro de esa esfera y a medida que elevas tu conciencia desde el cuerpo y sus experiencias, verás esa esfera llena de la gran alegría y la felicidad que hace brillar las estrellas y que da poder a los vientos y a las tormentas. Dios es la fuente de todas tus alegrías y de todas las manifestaciones en la naturaleza.

Dios no tiene que ser ganado. 'Buscad primero el reino de Dios...y todo eso se os dará por añadidura. No os inquietéis por eso.'*

Despierta de la oscuridad de la ignorancia. Has cerrado los ojos en el sueño de la ilusión y el engaño. ¡Despierta! Abre los ojos y podrás ver la gloria de Dios – el vasto paisaje de la luz de Dios extendiéndose por encima de todo. Estoy diciendo que debes ser realista para hallar las verdaderas respuestas a las preguntas de Dios. La meditación es el único camino. Creencias, lecturas de libros y demás no pueden llevarte hasta Dios. Sólo a través de la meditación puedes llegar a alcanzar esa gran alegría. Si sigues ese camino verás que Dios no Se mueve a través de las plegarias vacías o la adulación. Pero Dios reacciona con la devoción y el amor de tu corazón. Con la ayuda de la práctica de la meditación debes rendirte ante Dios. Debes reclamar tu derecho de nacimiento. Tu plegaria constante, tu determinación, tu incesante deseo por El, hará que Dios rompa su tremendo voto de silencio, y te responderá. Por encima de todo, en el templo del silencio, te dará el regalo de Su presencia, el cual perdurará más allá de la tumba.

El Drama de la Vida

Cuando ves una película o una obra de teatro, si ya conoces la historia de antemano, no tiene tanto interés. Es bueno que no comprendas esta vida, porque Dios está proyectando la película de tu vida. No sería interesante que supiéramos lo que va a suceder antes de tiempo. No estés ansioso por saber lo que va a suceder en el final. Pero siempre reza a Dios, 'Enséñame a interpretar mi papel en la vida – fuerte o débil, enfermo o sano, rico o pobre- con una actitud inmortal, para que al final de este drama pueda comprender su significado.'

No pierdas el tiempo. Tú eres la creación más importante de Dios, mayor que todas las que ha creado. Has sido bendecido con el poder de pensar y razonar. Dios dice, 'Te di voluntad; Te di libertad de escoger para que puedas olvidar a todas las cosas y amarme a Mi, el que te dio todos esos regalos.' Yo descubrí que todos los riachuelos de mis deseos conducían al gran Océano de la Conciencia. Muchos de vosotros nadáis hacia ese océano pero os detenéis en la misma orilla. Si seguís haciendo el bien en la vida, llegaréis al océano de la conciencia divina a través de los arroyos de vuestros deseos. Todas las 'realidades' de la vida que están ante ti pasarán a ser irreales. Hoy somos, pero mañana no. Debemos recordar nuestro deber hacia ese gran Poder que se halla detrás de nuestras vidas. Si queremos entender esta vida, debemos darnos cuenta del trabajo de Dios, de la llama de Su mente que arde en nuestros pensamientos, de la vida que fluye a través de nuestras almas, de los mundos y mundos que se esparcen por el cosmos. Nuestras vidas son el reflejo de ese Espíritu. La ola no puede existir sin un océano detrás; así que debemos darnos cuenta de la existencia de ese gran océano de la vida que late bajo nuestras vidas.

¿Realización en las Montañas o Gracias a las Almas Vivas?

Es gracias al ejemplo viviente de las almas que puedes alcanzar la conciencia divina. Una vez, hace tiempo, quise abandonar mi templo para buscar a Dios en la soledad del Himalaya. Mi maestro me dijo que allí no alcanzaría la realización, que eso lo podía conseguir meditando bajo su tutela. Pero no hice caso a su valioso consejo. Me marché, pero al cabo de poco tiempo regresé, pensando que mi maestro estaría enfadado. Al verme dijo con normalidad, 'vamos a ver si hay algo para comer.'

Le pregunté, '¿No está enfadado conmigo, maestro?'

* *Mateo 6:33, Lucas 12:29.

Me contestó, '¿Por qué debería estarlo? Has vuelto, y mi amor por ti es el mismo. Cuando te fuiste era porque lo querías, y yo sentía el mismo amor por ti que ahora.' Entonces conocí el significado del amor divino incondicional, y que Dios, bajo la forma de mi gurú, estaba dando su amor a todos sus devotos.

Un día, poco después de haber regresado, me hallaba meditando y mi maestro me llamó. Yo no quería ir. El me volvió a llamar. Yo le respondí, 'Maestro, estoy meditando.'

Entonces él me dijo, 'Ya sé como estás meditando. Ven.' Fui hacia él y vi en sus ojos la mirada de la compasión divina. 'Pobre chico,' dijo, 'las montañas no pueden darte lo que buscas.' De repente me tocó el pecho. Yo había oído hablar de la transmisión de la percepción divina, pero en ese momento pude comprobarla. Todo se derritió, todo era luz. Mi aliento desapareció y mi cuerpo se quedó pegado al suelo. Sentí que estaba libre de mi cuerpo; era el Espíritu. Tenía miles de ojos. Podía verlo todo delante y detrás de mí. Podía ver a través de las sustancias sólidas; podía ver la savia fluyendo por las raíces de los árboles, y podía ver dentro de los edificios, los muros, a través de cualquier cosa. Vi que aquello que estaba sucediendo era real, porque podía ver todas las cosas a mi alrededor con los ojos abiertos y cerrados. Esa alegría por la que yo había estado rogando durante años, me la dio mi maestro en un instante. Las palabras no pueden describir la alegría y la felicidad que me invadieron. (Nunca me había dado cuenta de la grandeza de mi maestro. No era consciente de que podría darme tantas bendiciones en mi vida.) Dios no tiene ojos. El ve a través de los poros del espacio – del mismo modo que yo vi todas las cosas independientemente de los ojos. Todo lo que sucedía en el universo tenía lugar dentro de mí.

Después de media hora de felicidad y maravillosas visiones, mi maestro me tocó otra vez y me volví a ver circunscrito por las limitaciones de mi cuerpo. Ciertamente, las montañas no habrían podido darme lo que Dios me dio a través de mi maestro. Dijo, 'Vamos a caminar un poco.' Pero antes me hizo barrer el suelo de la galería. ¡Qué contraste! Una lección de vida espiritual equilibrada. Entonces empezamos a caminar en silencio por la orilla del Ganges. Se mostraba totalmente indiferente cada vez que yo le quería expresar mi gratitud por la visión espiritual que me había dado. Así era mi gran maestro.

La Resurrección de Sri Yukteswar

Mi maestro es libre, como las vibraciones de radio que recorren el mundo*. Su presencia siempre está a mi lado. Nunca fue él tan real como ahora. Todo lo que me ha dicho se ha hecho realidad. Me dijo, 'Abandonaré mi cuerpo cuando regreses a la India.' Nunca lo olvidaré. Esperó muchos años a que yo volviese. He estado muchos años en América; pero esperó pacientemente y no me recordó nada hasta hace dos años. Entonces escribí a San Lynn, 'El maestro me llama. No me esperará más. Debo irme.' Fui a la India y allí mi maestro alcanzó la inmortalidad. Abandonó su cuerpo y, para mi sorpresa, se me apareció en forma resucitada. No es imaginación, amigos. Dios tiene muchas manifestaciones maravillosas que mostrarte si entras en contacto con El. Vale la pena intentarlo. Debes poner tu alma y tu corazón en el esfuerzo de meditar. Si dedicas un par de horas por la mañana y por la noche para meditar, hallarás al gran Dios que se esconde detrás de las cosas.

'De entre miles de hombre, uno lucha por alcanzar la espiritualidad; y de entre los benditos que Me buscan asiduamente, tal vez uno Me perciba tal y como soy.'** no son necesariamente los que llegan primero los que hallan a Dios; son los que siguen en el camino los que reciben la bendición. Ellos Le recibirán.

---

* *Swami Sri Yukteswar abandonó su cuerpo el 9 de Marzo de 1936, durante la visita de Paramahansaji a la India.

**Bhagavad Gita VII:3.

Dios Es Más Tentador que la Tentación

Yo encuentro más tentador a Dios que la propia tentación. Le he comparado con todos los deseos materiales y le encuentro más deseable que cualquier cosa. Estoy anclado en ese Espíritu. Mi hogar está en el Monte Washington, o en un coche; en América o en la India; en cualquier parte. La alegría de las cosas materiales desaparece, pero la alegría de Dios nunca lo hace.Es el eterno romance con el Espíritu. Es una alegría indescriptible. Aunque veas destellos del Divino, no te des por satisfecho; profundiza más y te sentarás en el borde de la eternidad, sentado enfrente de Dios. Allí, en la tierra más allá de tus sueños, donde el pozo de Dios rebosa eternamente, en el corazón de tu alma, puedes llegar a ella en el arca de tu silencio. Dios te está esperando. Y tú estás soñando con ese sueño. Vuelca tu atención en el reino de Dios que reside en tu interior. Yo vivo en ese reino, esa esfera de alegría donde las estrellas y los planetas giran en la inmensidad de mi conciencia.

'Oh, Dios, Te puedo ver pintando Tu belleza en el lienzo del cielo, en la naturaleza, en mi conciencia. ¡Qué afortunado soy! Yo, que no soy merecedor de pronunciar Tu nombre.'

Le puedo ver con mis ojos cerrados en la meditación, y le veo con los ojos abiertos. Esa es la libertad eterna que debes encontrar. Lo conseguirás si haces el esfuerzo. Es mejor entrar en la vida habiendo cortado todos los deseos inferiores que vivir sin Dios. ¡Despierta! Átate al Espíritu de Dios, en la realización del ser Infinito que fluye por toda la creación. Vale la pena hacer el esfuerzo de alcanzar la realización en este corto período de tiempo que es nuestra vida. Entonces la alegría fluirá constantemente. Siento ese gran Océano de la Vida y digo, 'Oh, Señor, a este pequeño ser has bendecido con Tu alegría. Y ahora sé por qué Jesús estaba dispuesto a morir por todos nosotros: estaba anclado a esa alegría que hay en Ti.'

Todos vosotros debéis disciplinar cuerpo, alma y mente, y rezar con devoción al Señor. Si sigues el camino de la meditación que nosotros enseñamos, verás que un día, cuando menos te lo esperes, aparecerá Dios y te dará las dos manos para elevarte. La cuestión es que no sólo estás buscando a Dios, sino que Dios te está buscando a ti – de una forma más fuerte de lo que tú lo haces. Pero El te ha dado independencia para apartarle de tu lado, si así lo deseas. Debes ayudar a tu Padre. Vuelve a tu verdadero hogar del mismo modo que el hijo pródigo volvió al suyo. Dios te entregará la sabiduría, la felicidad eterna y el entendimiento divino como si de un banquete se tratase. Y verás que El estará tu lado para siempre.

Dios, Gurú, Paramgurús, devotos, me arrodillo ante vosotros. Me arrodillo a los pies de la humanidad, porque todos son los hijos de Dios.

Lleva a Dios Contigo A través de tu Vida

Extractos de una charla en la Sede Internacional de Self-Realization Fellowship, Los Angeles, California, 17 de agosto de 1939[*]

Gracias a Dios, todo lo demás existe. Tú existes gracias a Él. Posees abundancia material y todas las satisfacciones que acompañan a ello. Así que debes mostrar una gran gratitud hacia Dios. ¿Por qué entonces no recuerdas Su suprema importancia? ¿Cómo puedes dormir cada día ignorándole? No hay excusa. ¿Por qué dar tanta importancia a la vida material? Atiende a tus obligaciones en el mundo y al mismo tiempo piensa en Dios. Cada día, el demonio del destino está llevándose a la gente de este lugar temporal; piensa que te puede suceder lo mismo en cualquier momento.

Cumple con tus obligaciones conscientemente, pero mantén siempre un contacto con Dios. Trabajo duro para servir a todos, pero cuando me siento a meditar, no dejo que nadie me moleste. Lo demás puede esperar; pero la búsqueda de Dios nunca puede ser descuidada. Un santo en la India no interrumpiría sus oraciones a Dios ni siquiera para leer los mensajes urgentes. En tu vida debes darle de igual modo una importancia suprema a la comunión con Dios. De otra forma, no serás fiel a tu compromiso con Dios.

Los grandes maestros nunca te aconsejarán omitir alguna acción; te aconsejarán que seas equilibrado. Tienes que trabajar, de eso no hay duda; pero si permites que un deber contradiga al otro, no es un verdadero deber. Mucho hombres de negocios están tan ocupados amasando fortunas, que olvidan que están maltratando sus corazones. Si el deber de la prosperidad te hace olvidar el de la salud, no es un deber. Uno debe desarrollar una forma armoniosa de trabajar. No sirve para nada destinar una atención especial al cuerpo si alberga un cerebro minúsculo. La mente también debe desarrollarse. Y si tienes una salud excelente, riqueza e intelecto, pero aún y así no eres feliz, entonces aún no has triunfado en la vida. Cuando puedes decir, 'Soy feliz, y nadie puede apartar esa felicidad de mí,' eres un conquistador – has encontrado la imagen de Dios que hay en ti. Debes estar orgulloso de esa imagen que hay en tu interior. Si estás siempre enfadado por todo y te irritas con todo el mundo –y si mueres con esa conciencia- aún no te has dado cuenta de que Dios está en tu interior, que Él es tu Ser.

Una vez, un santo de la India y sus discípulos se estaban bañando en el Ganges, cuando un hombre llegó y empezó a lavar a su caballo al lado del santo hombre. Al entrar en el agua, empezó a salpicar intencionadamente al santo. El discípulo enfurecidos quisieron golpear al hombre que había hecho tal ofensa, pero su gurú les dijo, 'No, dejadle.' De repente, el caballo dio una coz a su amo, rompiéndole algunos dientes. El santo fue hacia el hombre y le ayudó amablemente. Las inexorables leyes de la naturaleza, no el santo, castigaron al malhechor. Dios y Sus leyes cósmicas trabajan infaliblemente para el beneficio de aquellos cuyas acciones están siempre sintonizadas con el divino Ser interior.

El Hombre Está Hecho a la Imagen de Dios

Eres una imagen de Dios; deberías comportarte como un Dios. Pero, ¿Qué sucede? Lo primero que haces es enfadarte de buena mañana y decir, '¡Mi café está frío!' ¿Y qué importa? ¿Por qué deberías molestarte por esas cosas? Debes estar siempre en calma absoluta, libre de toda ira. Eso es lo que deseas. No dejes que nadie te haga enfadar. No culpes a nadie por tu infelicidad; cúlpate a ti mismo. Si eres maltratado por los demás, busca los errores en ti mismo, verás que así es

[*] *Paramahansaji a veces divagaba sobre algunas preguntas formuladas durante sus charlas. Este artículo es una divagación de la lectura, 'Mirando a la creación con los ojos' que aparece en *Man's eternal quest.*

mucho más fácil entenderse con la gente. Jesús veía a sus enemigos como niños pequeños. Si un niño te pega, tú no le vas a odiar por eso. Le perdonas, porque sabes que no sabe lo que hace. Cuando la gente te haga daño no desprecies la imagen de Dios que hay en tu interior vengándote de ellos. Si quieres descubrir Su imagen en tu interior recuerda que eres un dios y que debes comportarte como tal.

Mucha gente es víctima de los cambios de humor y, a menos que uno los controle, pronto acaban controlando a aquella persona.Una persona que no se controla no está real mente cuerda y lo peor es que esa persona no lo sabe. Aquel que controla su temperamento se convierte en un individuo más equilibrado. Es un extraño fenómeno el hecho que nadie hace voluntariamente algo que vaya en contra de sus intereses, pero sí que hace muchas cosas que perjudican su bienestar.

Siempre debes pensar que es lo que vas a hacer y de qué forma va a afectarte. Actuar a través de impulsos no es actuar libremente, ya que estás atado a los efectos de las malas acciones. Pero hacer las cosas que tu discriminación te dice que son buenas para ti es actuar con total libertad. Las acciones guiadas por la sabiduría conducen a una existencia divina. Entonces hallarás y reflejarás la imagen de Dios que hay en tu interior. Cuando te decides por hacer o no hacer algo, y llevas a cabo esa resolución –a pesar de las influencias contrarias de los malos hábitos- entonces eso es verdadera libertad.

Las enseñanzas de los grandes maestros de la India no son cosas que se digan en un domingo, para olvidarlas durante el resto de la semana, deben practicarse cada día. La simple creencia no es suficiente; la disciplina, el control del temperamento, son cosas esenciales. El entrenamiento de los maestros de la India sirve para enseñar al discípulo a ser incondicionalmente feliz. Por ese entrenamiento y comprensión les doy las gracias profundamente.

Dios No Se Impondrá a Ti

Si uno es sincero en su búsqueda de la Verdad, Dios le ayuda a encontrar un maestro o un libro que le inspire y le anime. Cuando el que busca está profundamente inmerso en la empresa de hallarle, Dios le envía un gurú. Un gurú es alguien que conoce a Dios y que ha sido conducido al discípulo para que le muestre el camino de salida de la oscuridad de la ignorancia hacia la luz de la sabiduría. A través de la pura percepción del gurú, Dios alecciona al devoto. Como Dios ha tomado un voto de silencio no Se dirige personalmente al devoto hasta que éste no ha alcanzado un grado considerable de desarrollo espiritual. El silencio de Dios no significa que sea cruel o indiferente. Al contrario, en Su humildad y amor le ha dado libertad al hombre para elegir su propio destino. Dios no quiere interferir en nuestra libre elección. Quiere que utilicemos nuestra libertad para ayudarle, pero no quiere imponerse a nosotros.

Como Dios nos dio la independencia y nosotros la utilizamos erróneamente, nos hemos distanciado de Él. Hasta que no conozcas a Dios, hasta que no hayas escuchado Su voz, no importa qué camino espiritual estés siguiendo, porque nos has alcanzado la comunión con el Señor. Su voz puede ser escuchada. Puedes conocerle. Es más real que lo que percibes con tus cinco sentidos. Pero debes trabajar para alcanzarle.

El Gurú Es Enviado por Dios

Para tener éxito en la búsqueda divina, como en cualquier otro aspecto de la vida, es necesario seguir las leyes de Dios. Para comprender las enseñanzas seculares de la escuela, debes aprender de un maestro que las conozca. Así que para aprender las verdades espirituales es necesario un maestro espiritual o gurú, uno que conoce a Dios. Aunque no puedes estar ante su presencia, o incluso si ya no está encarnado en la tierra, debes seguir las enseñanzas de ese maestro si

quieres hallar a Dios. Un maestro cualquiera no servirá. Sólo hay un gurú para el devoto. Pero si te apartas del emisario divino, el señor dirá, '¿Qué sucede contigo? ¡Le das la espalda a aquel que he enviado para que aprendas las divina ciencia del alma! Ahora tendrás que esperar mucho tiempo y demostrarme que estás preparado para obtener Mi respuesta otra vez.' Alguien que no puede aprender a través de la sabiduría y el amor del gurú no hallará a Dios en su vida. Deberán pasar varias encarnaciones antes de que pueda tener una oportunidad como esa.

Es necesario comprender la ley divina de la relación entre gurú y discípulo. Nosotros aprendemos esto en la India. Es simple, pero muy importante: primero tienes que hallar al gurú, entonces comienza tu verdadero desarrollo espiritual. No quiero decir que tenéis que serme leales a mí personalmente. Solo quiero decir que si queréis alcanzar a Dios, tenéis que ser leales a aquel que os ha enviado.

Aparte de la compenetración con tu gurú, también tienes que desear a Dios día y noche. El ardor de miles de corazones debe estar concentrado en el tuyo. Él deseo que siente el avaricioso por el dinero, el que siente el amante por la amada, el que siente el que se ahoga por recuperar su aliento, ese es el deseo que debes sentir por Dios. Llora por El constantemente: '¿Voy a encontrarte alguna vez? ¡Solo te quiero a Ti!' A medida que reces, seguramente verás un pequeño destello de Su luz para animarte. Pero Dios quiere saber si vas a persistir, si tu voluntad no va a debilitarse bajo las tentaciones. Los errores que has cometido no importan. Si nada puede cambiar tu amor por Dios, Él vendrá a ti.

¿Pero cuantos de vosotros meditáis con suficiente profundidad como para recibirle? Si lo hacéis de la forma correcta, si queréis realmente mantener un contacto con Dios y pretendéis agradarle sólo a El, le hallaréis; y entonces hablará contigo a través de tu conciencia y de tu percepción espiritual.

La respuesta de Dios a Su Devoto

Durante un período de tiempo, hace unos siete meses, estaba absolutamente atascado por culpa del trabajo, dando charlas cada noche y hablando con la gente durante el día. No tenía tiempo para estar a solas con Dios, de modo que parecía estar muy lejos de mí. 'Señor, ¿Qué sucede?' recé. '¿Cómo puedo pensar en Ti? ¿Acaso debo abandonar las clases?' (Le pregunté todo el tiempo si quería que dejase todo para estar sólo con El.) Sentía que mi alma y mi mente estaba a punto de explotar a causa de la añoranza cuando le rezaba: 'Lo que me hagas no me importa. Hombres han muerto por dinero, por mujeres. A mí no me importa morir por Ti, Señor. Pero debo saber si estás aquí conmigo. ¿Cómo puedo verte? ¿Cómo puedo seguir sin Ti? Me gusta trabajar. Me gusta ayudar a la gente, pero no si eso significa perderte. Señor, mi único pensamiento es el de servirte, ¿Por qué parece que he perdido el contacto contigo?' Cuando decidí no rendirme hasta que Me respondiese, el Señor me respondió: '¿No es cierto que cuando no meditas sigues pensando en Mí y en meditar más? Cuando meditabas pensabas en Mí, y cuando no meditabas Me echabas de menos; así pues, siempre estuviste pensando en Mí.'

¡A partir de ese día tuve siete meses de éxtasis! Sentía la alegría de Dios en todo momento, incluso cuando hablaba con la gente o estaba dando mis charlas. Ese estado divino no me ha abandonado durante esos meses. No importa lo que esté haciendo, la brújula de mi mente siempre está señalando hacia Dios. Esa debe ser la conciencia del devoto.

Tú debes rezar de forma parecida para conseguir Su respuesta. Él te responderá, del mismo modo que me respondió a mí. Siempre hay algún deseo acechando en tu conciencia. Debes encontrar qué sobresale de tu mente: ¿La salud, el amor, el dinero? Tal vez tu salud no ha sido muy buena y en el trasfondo de tu mente estás diciendo: '¡Oh, Señor, si pudiese estar saludable como antes!' ¿Por qué no suspiras del mismo modo por Dios? Si recuerdas que el Señor está siempre

contigo y que Él es tu mayor necesidad, puedes hacer que Dios esté por encima de todo en tu mente.

Un Mensaje de Amor para América

Es fácil pensar en Dios en la India, porque allí todo el mundo habla de El. Aquí, si hablas de Dios a cualquier hora que no sea el domingo en la iglesia ¡creen que eres un fanático! Pero América está avanzando rápidamente en le terreno espiritual. Aquí hay más deseo por Dios que en otros países del mundo. Sé que vais a recibir una gran bendición. Debéis cultivar en vuestras almas aquellas cualidades que harán que las demás naciones se fijen en vosotros. Los mandamientos más importante son: 'Amarás al Señor, tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas...Amarás a tu prójimo como a ti mismo.' Prójimo se refiere a cualquiera que se cruce en tu camino. Cuando sigas estos dos mandamientos, los demás se cumplirán automáticamente.

Aquel que es humilde y ama a Dios es el más grande de todos. Es fácil razonar y decir que no tienes tiempo para Dios, pero en tu corazón y en el trasfondo de tu mente puedes estar siempre rezando, sin parar: '¡Revélate! ¡Ven a mí! Tú eres mi vida.' Aférrate a esos pensamientos sin importar lo que estés haciendo. Ya estés inmerso en un problema o regocijándote por el éxito, deja que Dios esté siempre presente en tu mente: 'Te amo sólo a Ti, te busco sólo a Ti. Revélate.' Entonces Dios vendrá a ti.

Los pensamientos son como una colmena; el amor de Dios es la miel. Si eres realmente sincero, Dios vendrá a beber la miel de tu devoción del panal de tus pensamientos.

Nuestro Destino es Dios

El deseo por Dios no surge de la nada; debe ser cultivado. Y sin ese deseo, la vida no tiene sentido. Cuando vas a dormir dices adiós a este mundo, a tu familia, a tu nombre, incluso a tu cuerpo. Nunca sabes cuando vas a tener que despedirte permanentemente de este mundo. Estás en un viaje, estás de paso en el mundo por un corto período. Tu primer interés debería ser comprender el significado de este viaje y su destino final. Ese destino es Dios. No podría ser nada más.

El Señor Se acerca al devoto que vive y muere por El. Dios toca ese alma y dice: 'despierta, hijo mío. Solo estás soñando. La muerte no te ha alcanzado realmente.' Entonces el devoto sabe que todas sus experiencias en la tierra estaban destinadas a enseñarle su verdadera naturaleza. El alma no puede ser destruida.* El devoto dice: 'No soy el cuerpo. No tengo forma. Soy la alegría misma.' Acuérdate de esta verdad cuando te levantes por la mañana: solo estoy aquí para percibir mi verdadera naturaleza. No soy el cuerpo. Soy invisible. Soy la alegría. Soy la luz. Soy la sabiduría. Soy el amor. Soy el que habita este cuerpo a través del cual estoy soñando esta vida en la tierra; pero realmente soy el Espíritu eterno.'

Una Mente Controlada Reduce el Dolor

Cuandoquiera que estés sufriendo miseria física o mental, practica la conciencia espiritual. Durante el sueño no puedes sentir ni un hueso roto, y si en la conciencia despierta controlas tu mente, las tres cuartas partes del dolor de cualquier experiencia desaparecerán. La única relación que hay entre la mente y el dolor es el cuerpo. Cuando un extraño se hiere, no te preocupas tanto como si fuese tu hermano el herido. Una madre sufre más por su hijo que por el de otra persona.

---

* *Marcos 12:30-31

**'Ningún arma puede dañar al alma; ningún fuego puede quemarla; ninguna agua puede humedecerla; ningún viento puede marchitarla...el alma es inmutable, inamovible - eternamente igual' (Bhagavad Gita II:23-24).

Del mismo modo, el sufrimiento de nuestro propio cuerpo se intensifica porque nos identificamos con él. Debes ser capaz de separar el cuerpo de la mente y los sentimientos. Es por eso que Jesús dijo: 'No os preocupéis por la vida, por lo que tenéis que comer o beber; tampoco os preocupéis por vuestro cuerpo, ni por lo que tengáis que vestir.'

El amor por el cuerpo y el amor por los sentidos son perjudiciales para tu desarrollo espiritual.Si quieres iluminación espiritual, practica estas verdades. Son tan beneficiosas que deberían ser practicadas por todo el mundo. De vez en cuando, intenta seguir adelante sin comida y sin algunas comodidades de tu vida diaria. Ayuna durante un día o dos y niégate algunos de los placeres o conveniencias a los que estás acostumbrado para ver si puedes seguir adelante sin ellos o no. La verdadera persona libre es capaz de dominarse a si misma. Esa persona es guiada por la sabiduría innata del alma, la cual no está influenciada por los demás, ni por los hábitos o el temperamento. Este tipo de libertad requiere autocontrol y una profunda comprensión del propio Ser. Pero no es difícil alcanzar esta libertad. Es tu verdadera naturaleza.

Uno debería mantener un estado mental de constante devoción con Dios. Mi mente siempre está con Dios. Deberías disfrutar de la creación sin convertirte en su esclavo. Sé por experiencia que el placer de hallar a Dios es la mayor alegría. Aún y así, la gente está tan metida en el sueño de la vida que no hacen el esfuerzo de hallar a Dios. En vez de eso se preocupan por las cosas más elementales o intentan buscarle a través de libros y diferentes religiones. La gente no sigue el verdadero camino para hallar a Dios, el cual consiste en rezarle continuamente, en buscarle día y noche y en acabar con todas las fuerzas que apartan tu mente de El.

El Yoga es tan maravilloso porque te indica paso a paso el camino hacia la realización. En la universidad puedes ser proclamado un Doctor en Divinidad y seguir siendo un Doctor en Ignorancia. La práctica de la religión, no la comprensión intelectual, es lo que realmente importa – debes practicar la percepción de Dios.

El éxito de algunos maestros religiosos son como setas espirituales, crecen de la noche a la mañana pero no tienen una base firme. Los maestros cualificados han alcanzado la realización divina, y son guiados por la bendición de Dios y su propio gurú.

No puedes salvar a las almas de los demás a menos que hayas salvado la tuya. En oriente, los verdaderos devotos luchan por alcanzar su propia salvación y no se preocupan por salvar a los demás. En el oeste, muchos maestros aspiran a salvar las almas de los demás sin haber salvado la suya antes. Una vez me encontré con uno de ellos. Fingía ser un hombre profundamente espiritual. Como yo había nacido en la India, me consideraba un pagano, mientras que él decía ser un 'buen cristiano,' por eso creyó conveniente decirme que yo no sabía nada acerca de la Verdad. Pero cuando le pedí que me explicase que experimentó cuando entró en éxtasis y se unió con Dios no pudo responder; su grandeza era tan vacía como las adulaciones que la proclamaban. Le dije: 'Tu experiencia con Dios y la verdadera naturaleza de tu Ser es muy limitada, porque estás demasiado identificado con tus sentidos. La adulación de los seguidores no es lo que mide la realización. Que los demás digan que eres grande no te convierte en grande. Ese tipo de adulación no es sincera, no tiene sentido. Si te concentras en recibir verdadero amor, nunca más caerás en la tentación de la adulación; verás a través de él. La adulación es venenosa porque es una distorsión de la realidad y te guía de forma errónea. Mientras disfrutes con esos aduladores, no tendrás amigos de verdad.'

Hay muchos que esperan adulación por mi parte, pero nunca la doy. No puedo dejar de ser sincero al Dios que veo en todos, incluso en aquellos que viven engañados.

Pruébate a ti mismo cada día para ver si estás actuando de acuerdo con la verdadera naturaleza de tu alma. No te rindas pensando que Dios no responde a tus preguntas, o que no se da cuenta de lo que estás luchando. Si estudias las vidas de los grandes santos verás que tuvieron muchos más problemas de los que tienes tú. No sólo tuvieron que conquistarse a ellos mismos, sino que tuvieron que luchar con los problemas de los demás. Cada uno que se acerca al gurú cree que éste solo va a preocuparse por él. Quiere que el gurú le responda de acuerdo con sus deseos preconcebidos. Además, en este país, los gastos de una organización y del mantenimiento de los discípulos son tales que el maestro espiritual también tiene que ser una calculadora! Pero Dios me ha bendecido a través de las almas que me ha enviado para que me ayuden con la misión que Me envió a cumplir.

Sigue a Aquellos que Han Hallado a Dios

Sigue los caminos espirituales que han recorrido aquellos que han hallado a Dios. Si sigues las enseñanzas de Self-Realization hallarás a Dios más rápidamente que si te pierdes por los camino de la teología. La India se ha especializado en hallar a Dios. Si sigues sus métodos, sus grandes maestros te ayudarán a hallar a Dios. Cuando empecé a buscar probé todos los métodos; sé cual es más rápido. Alguien me dijo: ‘Todos dicen que este camino es el mejor, ¿Cómo voy a saberlo?’ ‘Pruébalos,’ le dije. ‘Sólo probando el agua puedes saber si va a quitarte la sed. Discutir sobre el agua no va a ayudarte.’ Reza a Dios para que te guíe. Si eres sincero, Dios te guiará correctamente.

Recordad: Buscad a Dios día y noche. Usad vuestra libre elección para hacer lo correcto. Pensad todo el tiempo en Dios, sin importar lo que estéis haciendo. Haced las cosas con concentración, pero en el fondo de la mente debéis estar llamando a Dios: ‘Señor, revélate. Ven a mí. Tu amor lo satisface todo. Te quiero a Ti y nada más.’ Por la noche debéis meditar; practicar las técnicas de los maestros de Self-Realization y no fracasaréis en vuestra búsqueda. Tomad esta determinación conmigo:

‘Oh, Dios, hacemos la firme promesa de que no caeremos en el sueño del engaño, sino que permaneceremos despiertos en Ti; haremos todos los esfuerzos por pensar siempre en Ti hasta que Te hallemos; seguiremos el camino del Yoga y a través de nuestro ejemplo ayudaremos a los demás a llegar a Tu reino. Padre, ayúdanos a encontrarte, porque nos perteneces.’

La Aurora de la Alegría

Escrito a primeros de los años veinte

La alegría es la estrella polar a la que todas las almas, confundidas por las olas del dolor y de los placeres excitantes, miran para guiarse.

La alegría es la conciencia de Dios – Su ser, Su cualidad suprema, Su vida infinita. Sentir una alegría que se acrecienta durante la meditación es un signo inequívoco de Su presencia. Cuanto mayor es la alegría, más profundo es el contacto con Dios.

Hay dos caminos para experimentar esa alegría: el *sabikalpa samadhi* y el *nirbikalpa samadhi*.

En el primer estado, el devoto se sumerge de tal forma en la alegría, que todos sus pensamientos, sentimientos, imágenes de la memoria, todas las sensaciones del mundo desaparecen de la conciencia. Del mismo modo que alguien que está leyendo un libro no se da cuenta de lo que sucede a su alrededor, el devoto está tan absorto en la alegría que está completamente apartado del mundo exterior. No es un estado inconsciente en el que la conciencia desaparece tanto interior como exteriormente, sino un estado muy elevado de percepción divina.

En *nirbikalpa samadhi* o unión completa, el yogui experimenta simultáneamente la alegría trascendental del Absoluto más allá de la creación así como la omnipresencia del Espíritu en todas Sus manifestaciones. En ese estado, con los ojos abiertos o cerrados, mientras habla, camina, duerme o medita, el devoto está en contacto con la alegría infinita, el *summum bonum* – trascendente pero inmanente en toda la creación. Se da cuenta de que esa alegría –consciente, inteligente, infinita, que lo impregna todo – se ha congelado para convertirse en las manifestaciones físicas.

A medida que uno se ve inmerso en la felicidad de la meditación silenciosa, halla las fuentes de la alegría salpicando todos los poros de su conciencia, pensamientos, sentimientos y percepciones sensuales.

Recuerdo el día en que por primera vez, detrás de las nubes de la meditación, apareció la aurora de la alegría. Superó todas mis expectativas. La luz de la felicidad iluminó todos los oscuros rincones de mi conciencia, despejando todas mis dudas y preguntas, pasando como ondas de rayos X, mostrándome todo lo que se extiende más allá del horizonte de la mirada humana – este, oeste, norte, sur, delante y detrás, arriba y abajo, dentro y fuera, alrededor- por todas partes.

En la luz de la aurora pude ver la totalidad de las acciones del cosmos. Recuerdos muertos de eras pasadas resucitaron. La alegría iluminó el universo, y de pronto pude observar a todos mis hermanos de sangre – almas del pasado, presente y futuro, polvo de estrellas, piedras preciosas y flores, pájaros y bestias; madres, padres, hermanos, hermanas, santos y sabios.

Después de un despertar espiritual como ese, el yogui dice:

'Intentando ver a través de las oscuras noches de mis meditaciones sin fruto, mirando con firme resolución hacia la sabiduría, por fin he hallado la aurora de la alegría. Su brillo, el cual había brillado tímidamente tras las nubes de incontables encarnaciones, se desvanecía a través de mis aspiraciones incumplidas.

'¡Esplendor hallado! Las bellas escenas del lienzo del cielo están pintadas con los colores de la felicidad. La música de los violines, los pájaros, las esferas, las

vibraciones atómicas, todos ellos hacen sonar la gran sinfonía de la felicidad. Los perfumes de las flores están saturados con su fragancia; sus pétalos están diseñados siguiendo su forma. Toda felicidad está inspirada en esta alegría divina. El vino de los dioses, el agua fresca de los manantiales puros, la miel de las flores, el néctar de las frutas, todo fluye de la alegría.

'Mis pensamientos quieren beber de esa alegría en todas las actividades de la vida. Mis caprichos sacian su curiosidad en el río de la alegría. Mis sentimientos nadan en las olas de esa felicidad infinita. Mi intuición, expandiéndose como el éter a través de todas las cosas, se mezcla en la alegría que fluye.

'Escucho a la cautivadora música de la alegría. Huelo, pruebo, pienso, siento las delicias de la alegría. La puedo ver en todas partes, en todas las cosas. Puedo abrazar a la alegría bajo cualquier forma o partícula de la creación. Provengo de la alegría, vivo por la alegría y me uniré a la alegría. La alegría es el océano en que las olas de mis deseos, sueños, ambiciones, acciones, devoción, sabiduría, se han unido en un mar de realización.

'Pasado, presente y futuro, apartan sus velos. Puedo ver los rayos de la aurora de la alegría fluyendo a través de los billones de pensamientos que han pasado por los cerebros de infinidad de seres que han vivido, deseado y muerto. La aurora pasa a través del cosmos de las formas-pensamiento* que se ocultan detrás de los muros de la luz solar, los rayos de luna y los planetas deshabitados. Desde esta matriz de pensamientos, la sangre vital de la alegría fluye a través de las arterias de los pensamientos de todos los individuos contemporáneos. La electricidad de la alegría brilla en todas las bombillas animadas e inanimadas. Todos los sueños del arte, la literatura y la ciencia, de religión y escrituras, de pensamientos, actividades e invenciones que aún tienen que ser soñadas en los cerebros de la tierra futura o incluso en otras generaciones planetarias, esperan la ayuda de la alegría omnisciente para tejer su tapiz de sueños.

'En la casa de la alegría, en la mansión de ensueño de la aurora cósmica, veo montañas, estrellas, junglas civilizadas y sin civilizar, leyes eléctricas, magnéticas, térmicas; hombres, bestias, pensamientos, percepciones espirituales – todos cantan felices en perfecta armonía la canción de la hermandad universal.'

* Ver *Mundo Causal* en glosario.

¡Responde la llamada de Cristo!

Meditación de Navidad de un día entero,
Sede Internacional de Self-Realization Fellowship,
Los Angeles, California, 24 de diciembre de 1939

La concepción de Cristo no fue ordinaria, sino inmaculada. Para nosotros, su nacimiento es un día muy especial, porque sabemos que en la concepción inmaculada de Jesús, el Padre Celestial preparó el nacimiento de un ser perfecto*. La verdadera celebración de la Navidad es la realización en nuestra propia conciencia del nacimiento de la Conciencia Crística.

Apartad todos vuestros demás pensamientos y sentid vuestra unidad con el espíritu de Cristo. Invoco el Espíritu de Jesús y de los maestros que son uno con Él en Espíritu para que el ser perfecto que nació hace mil novecientos años manifieste su conciencia en vosotros. Esto es lo que voy a rezar hoy, con todo el fervor de mi alma. Todo es posible a través de la oración. Jesús dijo, 'Todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis obtenido y se os concederá.'** Debéis creer que vuestra oración para que nos visite va a cumplirse y se cumplirá. El amor de Cristo se manifiesta en ti no simplemente por la paz mental o el celo ardiente; si no con voluntad devocional por la perfección. '¡Oh, Cristo, ven a nosotros! Manifiéstate. Buenos o malos somos tuyos. Líbranos del apego y de la inquietud y recíbenos como somos.'

Que todos aquellos que están en sintonía con nosotros (cuyos pensamientos siento que se acercan a mí)*** sean bendecidos con la presencia y la conciencia de Cristo. 'Padre Celestial, Tú nos concedes las plegarias que surgen de nuestro corazón; esta es mi plegaria, que a todos los que estamos aquí nos visite Tu presencia, Tu gloriosa presencia. ¡Oh, Infinita Luz! Las velas de nuestra devoción arden. ¡Ven!¡ Ven a nosotros!'

El amor de Dios no puede ser descrito. Pero puede sentirse a medida que el corazón se purifica y se hace constante. Cuando la mente y el sentimiento se dirigen al interior, empiezas a sentir Su alegría. Los placeres de los sentidos no duran; pero la alegría de Dios es infinita. ¡Es incomparable! Hoy podéis descubrir las mejoras espirituales que habéis obtenido gracias a la profunda meditación y la continua devoción. Habéis meditado durante cuatro horas y a muchos de vosotros nos os han parecido más que minutos. En la conciencia de algunos puedo ver que ha habido un pequeño mordisco de Dios; en otros, el Divino se ha tragado todo el cebo de vuestra devoción.

¡Olvídate de todo lo demás! Simplemente colócate a los pies de Dios. Ahora es el momento. Al principio Él ve un poco de alegría después de meditar un rato, y Se espera. Es entonces cuando la gente se equivoca, deja de meditar y vuelve a adentrarse en el mundo. Pero una gran alegría y felicidad va a venir a ti si sigues adelante hasta alcanzar el Espíritu de Cristo y experimentas el contacto con los grandes maestros. Ningún placer de los sentidos puede darte esa seguridad y alegría. Una vez que llegas a Dios y experimentas Su felicidad, Se convierte en la más real de todas las cosas, más tentador que cualquier tentación. Hasta que no sientas Su alegría no puedes obtener la gloria; no puedes saber qué felicidad reside en el hecho de convertirte en un rey de reyes, un príncipe de la luz. Es por esa razón de debéis usar toda la fuerza de vuestra alma para hallar a Dios. El no es la

---

* *En el Bhagavad Gita, IV: 7-8, el Señor habla de la llegada a la tierra de la Conciencia Divina bajo la forma de los grandes maestros: 'Cuando la virtud (dharma) desaparece y el vicio (adharma) predomina, Me encarnaré en un avatar. En invisible forma apareceré para destruir el mal y restablecer la virtud.'

**Marcos 11:24

***Se refiere a los estudiantes de SRF de todo el mundo que cumplen con la meditación del día entero

propiedad de nadie; tampoco puede ser sobornado. Dios no necesita nuestras alabanzas. El acercamiento a Él implica cierta lucha y esfuerzo – igual que el amante que canta las bellezas de su amada todo el tiempo para que esté contenta. Dios no quiere esa relación.

Es por esa razón por la que que debéis usar toda la fuerza de vuestra alma para hallar a Dios. El no es la propiedad de nadie; tampoco puede ser sobornado. Dios no necesita nuestras alabanzas. El acercamiento a Él implica cierta lucha y esfuerzo – igual que el amante que canta las bellezas de su amada todo el tiempo para que esté contenta. Dios no quiere esa relación contigo. Pero el amor divino, incondicional es tan bello. No hay ningún regalo que puedas darle excepto tu amor. Si Dios pidiese algo de nosotros sería nuestro amor. La pantalla de humo del engaño se ha interpuesto entre nosotros y Dios, y es por eso por lo que Le hemos perdido de vista. El no es feliz viendo morir a Sus hijos. Lo siente, porque nos quiere y quiere que volvamos con Él. ¡Si sólo hicieses el esfuerzo de meditar por la noche y estar con Él! Él piensa mucho en ti. No estás abandonado. Eres tú el que te has abandonado a ti. Tú eres el mayor transgresor contra tu felicidad. Dios nunca es indiferente hacia ti.

Hoy habéis meditado profundamente. Así deberíais meditar cada noche. Pero en vez de eso perdéis el tiempo en tonterías, perdiendo la oportunidad de estar con Dios. Olvidáos de las búsquedas innecesarias. No deis importancia a los deberes menores; pero no olvidéis a Dios. No es solamente un nombre. Dios es la vida que fluye por nuestro interior; la vida a través de la cual vemos y amamos a los demás. 'Hoy' no es más que un pensamiento de Dios, un momento en la eternidad. Una y otra vez, Dios me ha enseñado que toda la creación está constituida por nada más que Sus propios pensamientos.

Estamos en un estado de sueño. La única forma de despertar es reconociendo que no hay nada real excepto Dios. De otra forma seguirás hundiéndote en el lodo del sufrimiento que tú mismo has creado, hasta que te des cuenta de que la buena y la mala suerte no existen, que lo único que existe es Dios. Entonces, todos los engaños de la vida (salud y enfermedad, alegría y tristeza, vida y muerte) serán olvidados. Mucha gente ha venido a esta tierra y después ha desaparecido; aún y así vivimos aquí como si tuviéramos que estar aquí siempre. Sólo es sabio aquel que está siempre pensando en Dios. Pensar siempre en Él es hallar la felicidad en medio de este sueño de vida y muerte.

Que el amor de Dios llene vuestro corazón para que no conozcáis nada más que Su paz y alegría. Una y otra vez he hablado con Él sobre lo que sucede con Su creación. Desde el principio estamos tentados por Satán. Si hubiésemos sido tentados por el señor en primer lugar, no querríamos seguir el camino satánico. Miseria es el nombre para esta creación, con todo su engaño y sufrimiento; uno por uno vamos desapareciendo. ¿Hay alguna alegría en eso? No, la alegría surge cuando descubrimos que esta pesadilla no es real, y que Dios lo es.

Dejad que aquellos que quieran adorar este mundo lo hagan. Lo que tú quieres es hallar la verdadera alegría del Espíritu. El amor del Señor es infinito. Si llegas a El una sola vez, tu mente estará siempre enfocada hacia el amor del Espíritu. No hay palabras para describir ese amor.

No hay ninguna alegría real, excepto la del Espíritu. Pero a menos que tu corazón llore por Dios, no podrás conocerle. Los corazones de las personas normales se secan como el polvo porque su corazón llora por todo excepto por Dios. El único propósito de la creación es el de convencerte de que busques a Dios detrás de todas las cosas. Él quiere que te olvides de todo y te dediques a buscarle. Una vez que has hallado refugio en el Señor, olvidas la conciencia de vida y muerte. Entonces verás todas las dualidades como ríos fluyendo en tus sueños, yendo y viniendo en la eterna existencia de Dios. No olvidéis este sermón, un sermón que Él está expresando a través de mi voz. Os dice:

‘Estoy tan desvalido como vosotros porque, como vuestra alma, estoy atado a vuestro cuerpo. A no ser que redimáis vuestro Ser, estoy encarcelado en vuestro interior. No sigáis anclados en el lodo del sufrimiento y la ignorancia. Venid a bañaros en Mi luz.’

Dios quiere que yo esté aquí y que os llame para volver a vuestra casa, donde esta mi Amado, y donde Cristo, Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji y los otros santos están. ‘Venid,’ os dice el Señor, ‘toda la alegría está en Mí. Ningún placer del mundo puede compararse a Mí. ¡Venid! Cada noche, durante la meditación viviréis conmigo en amor eterno. ¡Recordad Mi amor! Así os llama el Señor. Sólo hay una realidad. Es Él. Olvidad todo lo demás.

Haced de las lecciones de Self-Realization Fellowship vuestra materia diaria y meditad cada noche. No vayáis a dormir hasta que no hayáis entrado en comunión con Dios. En el silencio de la noche, en vuestra conciencia, más allá de donde alcanzan los sentidos, renueva tu romance con Dios. Halla la comunión eterna con el Amado del universo.

La cara de la Madre Divina es brillante como el relámpago. Ella está hoy con nosotros. ¡Qué felices y alegres estamos! ‘Que cada día, Oh Madre, estés con nosotros, que nuestros deberes estén impregnados con la fragancia de Tu presencia; para que nos apartemos del engaño de los sentidos. Padre, Madre, Amigo, amado Dios, Jesucristo, Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, santos de todas las religiones, os reverenciamos a todos. !¡Venid a nosotros para que podamos bañarnos en Tu gloria!’

[Paramahansaji empezó a cantar, ‘Venid, escuchad la canción de mi alma,’* y empezó un periodo de meditación. Entonces empezó a hablar de nuevo.]

Dios está más cerca que el latido de nuestros corazones, más cerca que nuestros pensamientos. ¡Amadle! Cuando un hijo pródigo vuelve a Dios, después de vagar por el mundo material, hay alegría en el cielo; el cordero de la sabiduría está preparado para la celebración del retorno de ese alma al reino de Dios. Sólo con mirar a vuestro interior, veríais que Dios es un maravilloso huésped, uno que os ofrece todo tipo de diversiones. En El no existe el tiempo, el espacio ni la limitación de ningún tipo.

‘Jesús y maestros, venid a nosotros. Dadnos la inspiración con vuestras glorias. No somos dignos de Ti, oh Espíritu. Nuestros labios han perdido el tiempo hablando del mundo. Ahora nuestros labios hablan de Ti. Espíritu Divino, danos Tu bendición para que siempre estés presente en nuestros corazones. No importa lo que digamos con nuestras lenguas, siempre estaremos gritando Tu nombre en nuestros corazones. Bendice a todos los que están aquí y para que beban de Tu alegría y se olviden de este sueño del mundo. Nos estamos moviendo en un sueño. Trabajamos y nos movemos, pero nada es real. Solo cuando sintamos la alegría de Tu Ser nos despertaremos en la Realidad. *Om*, gloria. *Om*, gloria. *Om*, Cristo. *Om*, Cristo.’

[Otro periodo de meditación siguió, después del cual Paramahansa explicó la siguiente experiencia.

He visto un gran valle azul. Las montañas eran como joyas brillando. Se extendía una neblina por esas montañas opalescentes. Un silencioso río plateado, brillando como el diamante, fluía por el valle. Allí pude ver a Jesús y a Krishna juntos, acercándose – el Cristo que cantó en el Jordán y el Cristo que cantó en el Yamuna. Krishna con su flauta y Jesús con su canción vinieron y me bautizaron en el

---

*

* Una canción en *Cantos Cósmicos* de Paramahansa Yogananda.

río. Mi alma se derritió en las aguas del río. Las montañas, el río y el cielo empezaron a emitir llamas. Mi cuerpo y los cuerpos de Jesús y Krishna se convirtieron en luces danzantes, en átomos de fuego. Todo desapareció excepto una suave Luz. En esa Luz pude ver toda la creación temblando. El Señor es la eterna luz del Espíritu en la que se unen todas las cosas. Dios es eso. *Om.*

[Se inició un periodo de meditación.]

No hay otra forma de hallar el amor de Dios más que rindiéndose ante Él. Domina tu mente para que puedas entregársela. Hay cuatro pasos o estados de conciencia. El hombre ordinario está siempre inquieto. Pero cuando empieza a practicar la meditación empieza a estar calmado algunas veces. A medida que practica más, descubre que está la mitad del tiempo en calma y la otra mitad intranquilo. Y cuando la meditación se hace profunda y regular, está casi siempre tranquilo y rara vez inquieto. Finalmente alcanza un estado en que está siempre en calma absoluta.

El problema es que no meditáis lo suficiente y no podéis alcanzar el estado de calma total. Pero si cada noche, cuando todos duermen, tu mente está rezando a Dios, entonces El responderá. Reza, 'Señor, esta vida es Tuya. No puedo vivir sin Ti. Debes venir a mí.' ¿De qué sirve rezar si este no es tu verdadero deseo? La oración que es simplemente un hábito es inútil. Hoy habéis estado tan absortos en El que no os habéis dado cuenta de que lleváis siete horas meditando. Es así como debéis meditar. Día y noche, incluso a veces durante semanas, no estoy realmente consciente del mundo. Eso es cierto. Estoy embriagado por la alegría del Espíritu Eterno. 'Quien quiera poner a salvo su vida, la perderá; pero quien pierda su vida por mí y el evangelio, la pondrá a salvo.'* Debes estar dispuesto a perderla por Dios.

Que esta Navidad sea el mayor día que hayáis tenido nunca. No deseéis nada excepto el amor de Dios. Nunca vayáis a dormir hasta que sintáis la conciencia divina. Yo no puedo dormir hasta que no he tenido tal contacto. No esperéis 365 días para meditar así, porque en esos 365 días algunos de vosotros podéis abandonar la tierra. Esta vida es como un barco. Vosotros estáis en ese barco, viendo como se suceden las escenas, entonces escucháis los ruidos del motor al detenerse y el viaje se termina.

El mundo entero palpita con el poder de Dios: infinita e indescriptible felicidad; una ola de alegría detrás de otra. Tu corazón es como la costa y el Océano de Amor Infinito rompe contra esa costa. Espero que podáis experimentar esto conscientemente. Pensad en los miles de personas que se emborrachan hoy para 'celebrar' el nacimiento de Cristo. ¡Menudo sacrilegio! Satán intenta mantener el interés del hombre en todas las cosas excepto en la alegría de Dios. Pero en tu calendario, la unión con Dios debe prevalecer por encima de todo.

Al principio de mi entrenamiento espiritual con mi maestro, cuando nos sentábamos para meditar, yo me ponía nervioso cuando se acercaba la hora de marchar para coger el tren. Sin hacer caso de mi estado mental, mi maestro no me avisaba con tiempo de coger el tren como yo pensaba que iba a hacerlo y siempre acababa corriendo hasta la estación. Cuando descubrí que mi preocupación por los horarios de tren no influenciaban al maestro, decidí olvidarme de los pensamientos inquietos que me ponían nervioso. Mi gurú empezó inmediatamente a avisarme con tiempo de coger el tren.

Sri Yukteswar me dio un entrenamiento maravilloso. Ojalá en las iglesias de este país diesen ese tipo de enseñanzas. Si el cura tiene que entretenerte cada domingo, el propósito de la iglesia pierde su significado; porque Dios empieza cuando el movimiento desaparece. Yo os hablo para ayudaros a sentir lo que yo

* *Marcos 8:35

siento. Pero los maestros de la India no enseñan hablando. Los discípulos se sientan a su alrededor y meditan.

Haced de cada noche el día de Navidad, meditando hasta que estéis saciados de la conciencia divina. Mañana podéis desaparecer de la tierra y os llevaréis riquezas que no son imperecederas. Pero si os habéis entregado a Dios y habéis experimentado la Conciencia Crística, cuando la muerte os llegue podréis decir, 'Soy un rey sobre la vida y la muerte. ¡Alegremente me sumerjo en el Infinito!'

Mucha gente que América es un país materialista, pero he hallado muchas almas maravillosas aquí. Estoy contento de ver tantas hoy aquí, que cantan y meditan conmigo. Sois vosotros, y las almas como vosotros, los verdaderos salvadores de este país. A través de vuestra devoción por Dios atraéis bendiciones a vuestra nación.

La única forma de alcanzar la salvación es siendo totalmente leal a Dios. Este sueño de la vida será apartado de ti algún día; lo único real es el amor de Dios. Nada más, todo son falsos sueños. Apártate de ellos. Cada minuto que pasa me doy cuenta de lo necesario que es eso. Pero Él me ha atado al trabajo de SRF y por eso Le digo: 'Trabajaré sólo por Ti.' Entonces siento en mi interior Su alegría suprema.

¡Cuán amable ha sido hacia este indigno devoto! Nunca imaginé que podría alcanzar a Dios. Incluso me apenaba por mí, diciendo: 'Señor, amas a Tus santos, pero, ¿Me amas a mí?' Entonces me di cuenta de que ama a todos por igual. Pero primero debes mostrarle que en tu corazón has abandonado a todo lo demás. A menos que dejes de lado las comodidades del cuerpo, el sueño, y cualquier otro deseo, no puedes conocerle. Día y noche debes pensar en el Amado. Entonces tu corazón siempre cantará. Sigue las lecciones de SRF. Practica la presencia de Dios. Medita.

Mi mayor regalo de Navidad es este día en cual hemos pasado tantas horas juntos, bebiendo del amor y la alegría de Dios. Sacad provecho de estos momentos. Sentid alegría y misericordia por todos. Bailad en la alegría de Dios. Rezad a Dios. Bendecid al mundo con el amor de Dios.

Mi cuerpo morirá, pero mi trabajo seguirá adelante. Y mi espíritu vivirá. Incluso cuando me marche, seguiré trabajando con vosotros para la liberación del mundo a través del mensaje de Dios. Preparáos para la gloria de Dios. Racargáos con la llama del Espíritu. No os dejéis esclavizar por los deseos de la carne. Hasta que no controles tu cuerpo, será tu enemigo. No debéis tener más deseo que propagar Su nombre y pensar en El todo el tiempo. ¡Qué alegría! ¿Puede el dinero daros esa alegría? No. Sólo puede venir de Dios.

El Señor quiere que escapes de este engañoso mundo. Él llora por nosotros, porque sabe que difícil es ganarse Su libertad. Pero solo tienes que recordar que eres Su hijo. No te sientas triste. Dios te quiere tanto como a Jesús y Krishna. Debes buscar Su amor, porque te traerá la libertad eterna, la alegría infinita y la inmortalidad. Al experimentar la felicidad de Dios verás que no existe el tiempo y verás que no puedes morir. Cada día disfruto de ese pensamiento. No me gusta mostrarlo externamente. Tampoco puedo mostrarlo – es demasiado delicado y precioso. He atrapado a Dios en la red de mi amor. Espero que todos vosotros hayáis sentido la presencia de Jesucristo igual que yo en este día. Jesús se me ha aparecido como un chico pequeño; pero no ha aparecido más bajo esa forma, sino que ha permanecido conmigo como alegría eterna sin forma, Luz Eterna.

Os explico estas experiencias para animaros, pero no debéis hablar con los demás sobre vuestros sentimientos sagrados. Mantenedlos en vuestro corazón. Usad las noches para hablar con Dios. Olvidáos de dormir – no importa. No os preocupéis por el 'mañana'. Cada día y cada noche debéis experimentar la alegría

que habéis sentido hoy. Los vagos no entran en el reino del Señor. No tengas miedo por trabajar duro. Debes vencer al cuerpo con la mente. Medita todo el tiempo. Mientras trabajes, debes pensar, 'Señor, no debo olvidarte.' Quiérele de tal forma que podrías arrastrarte por el suelo llorando por Él. Llora por Él. No mires el reloj. No te preocupes por si responde o no, porque eso condiciona tu amor. Él está al corriente de cada lamento por Él; y cuando el corazón se le ha entregado totalmente y la danza macabra del karma termina, Dios quema el velo del maya y la idea de muerte desaparece. No queda nada excepto Su luz. Esa es la verdad.

No perdáis más tiempo. Seguid la verdad que Dios ha enviado a la tierra a través de Self-Realization Fellowship y recibiréis una bendición eterna. Dios os está llamando continuamente a través de la flauta de mi corazón. ¡No olvidéis al señor! Nuestros cuerpos pueden morir, pero nuestras almas brillarán como estrellas eternas en el corazón de Dios.

Tomad una resolución solemne conmigo: 'Cristo celestial, Krishna, Babaji, Sri Yukteswarji, santos de todas las religiones, entregamos nuestras vidas a la causa de la autorrealización, para que podamos conocer al Cristo Infinito, a la infinita Presencia de Dios, a través de nuestro ser. Padre Celestial, no nos olvides aunque nosotros te olvidemos a Ti. No seas indiferente hacia nosotros, aunque nosotros somos indiferentes hacia Ti. Danos tu bendición al hacer este voto solemne:
'Haremos un esfuerzo continuo para experimentar las Navidades espirituales cada día y cada noche.' No nos envíes a las fauces de la muerte, al pozo de la ignorancia creada por nosotros mismos. Haz que nos demos cuenta de que lo único importante de la vida es el contacto contigo. Apártanos de la pereza y haz que trabajamos para la redención del mundo, que Tu conciencia descienda en cada hombre. Rezamos con toda la intensidad de nuestros corazones, oh Señor, para no olvidarte nunca. Debes estar siempre a nuestro lado. Mañana celebramos tu nacimiento, oh Cristo, con los amigos a los que queremos. Pero hoy hemos celebrado tu nacimiento en el espíritu de Él. *Om. Paz. Amén*.'

Esta forma de celebrar la Navidad es necesaria en todo el mundo. Espero que, sin importar donde esté mi cuerpo, celebraréis este día sagrado cada día, pero especialmente en la víspera de Navidad, en la cual debéis meditar todo el día. Entonces os daréis cuenta de que la verdadera Navidad reside en la experiencia de la Conciencia de Cristo.

Que permanezcáis en la gloria eterna de Cristo cada día y cada noche del año. Cuando estéis tan inmersos en el amor de Dios que olvidéis la existencia del cuerpo recibiréis incontables bendiciones. El cuerpo se purifica en ese momento. Embriágate con Dios. Toma la resolución de estudiar las lecciones de SRF con profundo interés. Entonces serás capaz de hacer algo que valga la pena en este mundo. ¿De qué sirve ser un charlatán religioso? Sólo debes hablar a partir de tus experiencias con Dios y Cristo. Quiero ver maestros que puedan hablar de Dios cuando realmente han sentido Su presencia y Le han visto. Rezad conmigo:

'Padre Celestial, recarga mi cuerpo con Tu poder. Recarga mi vida con Tu vida. Recarga mi alma con Tu amor eterno. Nos rendimos ante Ti. Que la Conciencia de Cristo nazca en nuestros cuerpos, en nuestras almas. Padre celestial, Madre, amado Dios, que siempre estés con nosotros. Esta es nuestra oración más sincera: 'Que estés siempre a nuestro lado.'

Comunión Divina con Dios y Cristo

Extasis experimentado por Paramahansa Yogananda durante una meditación en la capilla de la Sede Internacional de Self-Realization Fellowship, el 24 de diciembre de 1940

Consciente de las celebraciones en el oeste del nacimiento de Cristo, acompañadas por festividades en vez de un verdadero sentimiento espiritual, Paramahansa Yogananda comenzó en 1931 a mantener una observación espiritual de la Navidad; una meditación de un día entero anterior a las fiestas del 25 de diciembre. Observaciones similares son realizadas por devotos de Self-Realization en los aniversarios de Krishna y los demás gurús; en tales fechas, bendiciones especiales fluyen de los grandes maestros hacia los corazones receptivos.

Durante estas largas meditaciones conducidas por Paramahansaji, el maestro solía entrar en samadhi, la comunión con Dios y los grandes santos. A veces hablaba en voz alta con Dios, mostrando a los presentes un fogonazo de amor divino. Ahora puedes compartir la inspiración impartida por un corazón inflamado por el amor por Dios y la humanidad, cuando Paramahansaji habló con Dios durante la meditación en 1940. Las siguientes palabras fueron pronunciadas durante momentos íntimos durante su larga comunión con Dios, en la cual estaba experimentando la Infinita Conciencia Crística, y viendo al mismo tiempo al Cristo Infinito en la amada forma de Jesús.

Haced todo lo posible para llevar a Dios y a Jesucristo al templo de vuestro corazón. Apartad todas las inquietudes, la impaciencia y sumergíos en el Infinito. Más reparadora que el sueño es la frescura que proviene de la meditación profunda. En nuestra meditación de hoy nos vamos a acercar conscientemente a Cristo; ¡ debemos sentir su presencia, debemos verle! No podéis estar satisfechos con menos.

Vamos a rezar juntos:

‘Padre Celestial, Jesucristo, Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswarji, Gurú Preceptor, os reverenciamos a todos.

‘Padre Celestial, rezamos con todo nuestro corazón para que nos permitas ver a Cristo en forma y Espíritu.

‘Oh Cristo, recibe el ferviente mensaje de nuestro corazón; ven a nosotros. Jesucristo, Señor y Maestro –Señor de millones y Maestro de la Creación- Manifiéstate conscientemente en la cuna de nuestra devoción. Revela tu presencia en la forma de tu cuerpo, del mismo modo que lo hiciste en la tierra, y manifiéstate como el Espíritu –alegría inefable, paz indescriptible; calma, omnipresencia y felicidad eterna.

‘Amado Señor, con tanta felicidad encerrada en nuestras almas, ¿Por qué pedimos tantas cosas al mundo? Llévanos a las costas de la Conciencia Crística, donde podremos encontrar la realización de todos los deseos. *Om. Paz. Amén.*

[Después de un largo periodo de meditación y canto devocional, Paramahansaji reza Él solo. Con la naturalidad de un niño, el maestro bendito, absorto en comunión divina, se dirige al Señor como ‘Tú’ en una suave mezcla de reverencia e intimidad.]

‘Cuantas horas, días y años han sido desperdiciados en perseguir lo material y en estar apegado a ello. Oh Señor, rompe los muros de la vanidad y el ego que me aprisionan. Destruye el deseo por el renombre, la fama y el poder. Lo ponemos todo a Tus pies, Amado, porque venimos a la tierra para glorificar Tu nombre. ¿De qué sirve nuestra existencia aquí si no vienes a vernos? Hemos malgastado muchas encarnaciones; no dejes que eso suceda también con esta. Danos Tu bendición para que podamos hacer el esfuerzo de hallarte en esta vida.

‘Oh Señor, Tú eres capaz de encender el amor divino en todos los corazones. Puedes bendecir a Tus devotos con el deseo por conocerte. Danos Tu amor, para que no tengamos que volver a suplicar por Él. ; para que en el instante en que pensemos en Ti, nuestros corazones se llenen con Tu amor divino.

‘Rezo por todos Tus devotos, para que por la mañana, la tarde y la noche canten Tu nombre, Tu sagrado nombre; ningún otro. Cuán benditos somos si por un momento hemos cantado Tu nombre. En la luz de Tu nombre desaparecen todos nuestros pecados y dejamos de soñar el sueño de la ilusión y el engaño. Nosotros somos Tus hijos; la marca de nacimiento del infinito está en nuestras almas. El beso de la inmortalidad en nuestras frentes. La bendición de Tus manos descansa sobre nosotros eternamente.

‘Haz que nos demos cuenta de que somos uno contigo. Despiértanos del engaño de nuestro sueño para que recordemos que somos Tus hijos inmortales. Para que a pesar de que las pesadillas de la muerte y el engaño bailen a nuestro alrededor permanezcamos intocables.

‘No dejes que Satán engañe a aquellos que Te buscan. Satán es fuerte, pero Tu amor lo es más, es omnipotente. Un toque de Tu gracia puede apartar a Satán del corazón de todos. Padre, uno o dos de los devotos que me enviaste han caído en el abismo del engaño. Rezo por ellos. Rezo para que esta meditación signifique para los que están aquí que Satán no esté nunca en sus vidas.

‘Con los corazones llenos de alegría nos arrodillamos ante Ti. ¡Qué felicidad! Señor, ¿Qué he hecho para merecer esta gran alegría que inunda mi ser? Deseo vivir solo para beber de Ti en el cáliz de todos los corazones. No deseo nada excepto a Ti. He renunciado a todos los demás deseos. Todo lo que tengo lo pongo a Tus pies, porque te quiero solo a Ti. Dame Tu bendición para que pueda dar ese amor a todos, para que conozcan Tu amor y mis buenos deseos para ellos.

‘He renunciado al mundo y a la familia. No quiero más discípulo, señor. Soy Tu estudiante, Tu discípulo. Estoy aquí solo para expresar Tu amor, para recordarte a Ti. ¡Qué gloria! ¡Qué alegría!

‘¿Por qué tengo que hacer el trabajo de esta organización, Señor? No quiero ninguna posición de honor. No quiero nada; sólo a Ti; y quiero estar con estos devotos que me ayudan a recordarte. No quiero enseñar a nadie, no quiero ofender a nadie con la disciplina. Solo quiero disciplinarme a mí mismo. Pero no soy yo, eres Tú el que amas y hablas a través de mí. Tú bendices a todos a través de mí. Eres tú el que piensa, siente, se mueve y ama a través de mí, oh Espíritu Divino, oh Amado, Glorioso, Amado Dios, Gurú de Gurús.

‘¿Qué existe, Señor? Todo me parece un sueño. ¿Dónde está mi cuerpo? Me parece un burdo sueño. Todos mis deseos han desaparecido. No tengo deseos ni siquiera para la organización; solo el deseo por Ti. Todo lo que hago, lo hago para agradarte. Trabajaré en una zanja si Tú quieres que lo haga; pero debes prometerme que siempre estarás conmigo, y con eso devotos que Te aman.

‘Me diste la responsabilidad de trabajar en la tierra. Puedo sentirte en la arena y el sol. Siento Tu caricia en la brisa y Tu fuerza en el mango de la espada. Estás a mí alrededor, dándome Tu bendición, hablando conmigo a través de cada pensamiento.

‘Oh Amado, oh Dios, oh Padre, Madre, Amigo, el amor maternal de encarnaciones se agolpa en Tu amor. Tú eres el Amado detrás de todos los amados, el Amigo detrás de todos los Amigos, el Pariente detrás de todos los parientes. No puedo concebir ninguna relación más grande que la relación contigo. Todas las relaciones humanas mueren sin Ti. Haz que todos se den cuenta de que eres el único amor, la única realidad.

‘Estoy en el borde de la eternidad, dispuesto a saltar del mundo de la ilusión hasta Ti. Pero quiero llevar al mundo conmigo. No dejes que vea ningún rostro que no refleje pensamientos de amor por Ti, mi Amado Dios. Amo a todos, Señor, incluso a aquellos que se hacen llamar mis enemigos; porque Te veo a Ti en cada ser. Dame Tu bendición para que mis manos, mis pies, mis pensamientos, mis palabras estén siempre ocupadas en Ti. Haz que hable de Tu amor cada vez que Tu voluntad lo desee.

‘No dejes que esté ni un instante apartado de Ti. Destrúyeme si te olvido por un instante. No quiero vivir sin Ti. No me engañarás con nada. No quiero nada más. ¡NO quiero nada más!

‘Espíritu Divino, eres gloria, eres alegría. Omnipotencia. Un chispazo de Tu gracia puede destruir la oscuridad de la ignorancia y los malos hábitos. Sálvanos a todos. En la presencia de Tu grandeza, soy un niño pequeño. No quiero ser un maestro, sino un niño que se postra humildemente a Tus pies, oh Señor. Pongo todo a Tus pies, Amado Dios.

‘Amado Cristo, ¿Sólo ha pasado un día, unas pocas horas, las que hemos pasado inmersos en la profunda alegría de esta meditación? El dulce recuerdo de tu presencia persiste en mí. Rezo para que todos puedan sentirlo; para que hagan el esfuerzo de apartar el velo de la ilusión y la inquietud que te oculta, para que puedan sentir, al menos una vez al año, tu presencia. Para mí, cada día es una Navidad de alegría. Cada día, ya esté en el coche, en el ashram, trabajando o meditando, tu infinita conciencia nace en mí de nuevo. ¡Oh, alegría siempre renovada!’

[Teniendo una visión de Cristo y Sri Yukteswar, Paramahansaji dice a los presentes:]

¡Jesús está aquí y os bendice a todos! Y veo a mi gurú oculto en el espacio. ¡Gurú, Gurú, Gurú!

[Paramahansaji continua su comunión divina con Dios y Cristo:]

‘Oh Cristo Universal, qué alegría nos has dado. Sin Ti, la Conciencia Crística, ningún hombre puede vivir. Oh, Cristo Infinito, en Ti veo a todos los santos brillando con la pureza de las estrellas. Tú eres el firmamento en el que brillan. Tú eres el único. ¡Qué felicidad!

‘Oh Cristo, hoy te hemos llamado con todo nuestro corazón y tú has venido a bendecirnos. Has nacido en nuestro interior en forma física y en Espíritu en la cuna de nuestra devoción. Cuanta felicidad siento; alegría eterna. Oh Cristo, me arrodillo ante ti.

‘Amado Dios, rezamos para que cada devoto experimente la comunión divina. No podemos vivir sin Tu presencia, sin Tu guía. Tú eres el poder en nuestras manos y nuestras palabras. Estás en cada uno de nuestros pensamientos y sentimientos. Aún y así, ¡Cómo Te gusta esconderte de nosotros! Mi Amado Dios, Tú posees compasión absoluta, de modo que comprendes y no te importa que Te recrimine que Te escondas. Tal vez nosotros, Tus hijos, somos malos; pero no debes esconderte de nosotros, porque entonces empiezan nuestras desgracias. Revélate, preséntate junto a nosotros. Recibe nuestra humilde devoción. Ven a nosotros en la forma que quieras, para que podamos sentirte de forma tangible. El poco tiempo que tenemos en esta vida debe ser gastado en la visión consciente de Tu ser.

‘He renunciado a todo mentalmente. No le doy importancia a ningún deber menor, ya que he dedicado toda mi atención a Ti – a amarte y a servirte. No amo a las masas, sino a las masas de almas que Te aman. No atraigas a mí a nadie que no Te ame. Haz que se acerquen a mí sólo aquellos que Te buscan sinceramente, o

aquellos en los que el deseo por Ti puede ser despertado. No quiero nada de los seres humanos más que poder hablar de Ti con ellos y poder probar Tu amor de las copas de sus corazones. Rezo para que quienquiera que venga a Encinitas te busque sólo a Ti, te ame sólo a Ti.

'Te damos las gracias, oh espíritu, por enviar a Jesucristo a la tierra; por enviar a Krishna, Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, porque a través de ellos Tú nos has llamado. Quienquiera que entre en contacto con el alma de Self-Realization Fellowship Te hallará a Ti y a las bendiciones de los grandes maestros. Recíbenos, Oh Dios y Gurús, para que podamos regocijarnos contigo en el cielo, libres de la enfermedad, la muerte y los problemas, el odio, la guerra, el sufrimiento. Que todos estos engaños desaparezcan ante la luz de la comunión contigo. Padre, Madre, Amigo, Amado Dios, conociéndote a Ti, estando atados a Tu eterna alegría, no tenemos ningún interés en las tentaciones ni tememos Tus pruebas. Madre Divina, buenos o malos, somos Tus hijos. Nos amas incondicionalmente; y nosotros te amamos del mismo modo. Venimos a Ti no como mendigos, sino como Tus hijos; y queremos pedirte que Te manifiestes, que Te reveles ante nosotros, ¡Revélate!

'Funde para siempre las cuerdas del karma que nos atan. Nada puede retenernos, porque somos Tus hijos y nos dirigimos hacia nuestro hogar contigo. Con Tu gracia y Tus bendiciones en nuestros esfuerzos, Te hallaremos. Prometemos olvidarnos de los deberes menores, para poder concentrar nuestra atención en Ti, derramando lágrimas de alegría y añoranza a Tus pies. Bendícenos con la devoción de llorar por Ti en el silencio de la noche; para que Satán se aparte de nosotros, asustado por nuestro llanto por Ti, aterrorizado por Tu respuesta.

'Protégenos en el castillo de Tu presencia. No dejes que Satán nos engañe. Aparta a Satán para siempre con una sola mirada de Tu gracia. Nuestros corazones son Tuyos. Esto no es más que el principio de nuestro conocimiento sobre Ti, Oh Señor – el principio hacia la eternidad. Te amamos con todos nuestros corazones, con toda nuestra mente, con toda nuestra fuerza, con toda nuestra alma.

'Nos rendimos ante Ti para que nuestros cuerpos, almas y mentes sean purificadas por Tu presencia. Libéranos de toda ilusión y engaño e inúndanos con Tu amor. Llévanos a Tu seno, oh Madre. No nos abandones en la puerta de la muerte.

'Todos los sueños de ilusión han terminado. Para mí, el sueño del mundo ha acabado. Señor, Tú eres la única realidad detrás de este mundo. Tú eres la única ambición de mi alma, el único objetivo de mi vida. Tú eres el gurú, el maestro, el amante; el amigo y el único amado que busco.

'Dejad que la gloria del Cristo Universal descienda sobre nosotros. Haz que sintamos esa Presencia fluyendo por nuestros corazones, palpitando en nuestra mente, en nuestras manos y pies. Oh Luz Eterna, haz que veamos al Cristo Infinito en nuestro interior y en el exterior. Rezamos por Cristo en Espíritu y porque cada día sea una Navidad de regocijo divino. *Om. Paz. Amén.*'

El Romance Eterno

Templo de Self-Realization Fellowship,
Hollywood, California, 10 de enero de 1943

Siempre que rezo, encuentro a Dios a mi lado. A veces me explica cosas increíbles. Todas las complejidades de la existencia desaparecen. En la simplicidad del conocimiento puro, hallo Su presencia.

Los pensamientos son ríos que fluyen de la reserva del Espíritu. Conectar tu vida con el espíritu es tu deber más importante. Dios escucha el lenguaje de tu corazón – el lenguaje que proviene de la profundidad de tu ser. La gente cree que Dios no responde a sus oraciones porque desconocen que Dios a veces responde de una forma muy diferente de la que la gente pide. El no responderá siempre de acuerdo con sus deseos hasta que no hayan cumplido Su deseo por la perfección.

Una vez iba yo en coche y Dios me mostró el futuro, cuando los actuales ocupantes de las casas que estábamos pasando hubieran marchado. Ellos que habían estado tan seguros de esta vida. Dios dijo, 'No cree este mundo para que la gente diese rienda suelta a las emociones humanas. Creé las tentaciones para ver si Mis hijos eran tentados de buscarme a Mí, su creador.' Esa experiencia fue tan satisfactoria. Vi que toda la responsabilidad pertenece a Dios. ¡Él sabe que nos metió en este problema!

Pensamos que Dios es invisible. Cuando vemos un reloj, sabemos que fue fabricado por alguien. Pero el 'reloj' de este universo –con el sol, la luna, los planetas, las estrellas- no sabemos cómo ni quien lo hizo. Tú solo masticas los alimentos, pero una inteligencia en el cuerpo los convierte en los elementos que el cuerpo necesita. ¿Quién te dio aire para respirar y quién creó la relación entre el aire, la vida y el cuerpo? Dios. ¿Cómo puedes dudar de Él? Él está presente detrás de toda la creación. Aquel a quien busqué detrás de las nubes, está detrás de cada movimiento de mi cuerpo, y tiene Su trono en la quietud de mi mente.

Cuando quiero saber alguna cosa, Dios habla conmigo; Él me guía o me indica lo que debo decir. A veces la gente me cuenta cosas y me doy cuenta de que es Él el que habla a través de esa gente. Mientras estaba conduciendo el servicio del domingo pasado, Dios apreció como una gran luz. Después me dijeron que había dado una de las mejores charlas de mi vida.* Después llegó la clase de la tarde y después la de la noche. Todo el mundo creía que estaría cansado y les dejaría; pero nos sentamos y meditamos hasta la una de la madrugada. Me sentía fresco y despierto. Desde hace quince días he dormido muy poco. Su luz me mantiene.

Dios Está en la Puerta de tu Conciencia

Estas son algunas de las experiencias que estoy teniendo. Son reales, y empiezan a multiplicarse cuando sabes que Dios está contigo. El no te proporcionará esas experiencias para atraerte, sólo te las dará cuando lo rechaces todo excepto las pruebas de Su presencia. No es que sea parcial hacia mí. Él haría cosas maravillosas para ti si quisieras amarle. Él nos ama a todos. Es está esperando en la puerta de tu conciencia, pero no le dejas entrar. Estoy viendo cada vez más que Él nos está buscando más de lo que nosotros Le buscamos a Él. Debes buscarle sinceramente y con toda la intensidad de la mente. Puedes pensar que no va a contestarte, pero ese es el error que cometen las personas antes de abandonar. Pero es El es el que ha hecho que llegues hasta ese punto, tú no debes rendirte. Cuándo te asalte la duda debes preguntarte, '¿Cómo puedo mover las manos? ¿Cómo funciona la digestión? ¿Cómo fluye mi respiración? Dios debe estar

* Programado para futuras publicaciones

ahí.'Cómo eres tan dependiente de ese poder, ¿Por qué no enfocar tu mente hacia ese poder? Cuando persistas cada día mostrándole tu amor a Dios por encima de todas las cosas, cada vez que desees algo, eso sucederá.

Dios Suspira por Nuestro Amor

Pregunté a Dios por qué hizo la creación. '¿Era necesaria para Ti? Él respondió, 'No, pero no tenía a nadie para compartir Mi alegría.' Así pues, se convirtió en el Creador, pero con una condición: Se impondría la misma añoranza que impone a Sus criaturas. Todo el mundo busca algo por la felicidad que espera que eso le puede dar. Pero la gente no halla la verdadera felicidad porque cada calle de ganancia material es un callejón sin salida. Tú quieres cosas hasta que las consigues. Cuando consigues algo, el placer disminuye hasta que la alegría desaparece. Mucha gente piensa que la vida solo consiste en nacer, casarse, tener hijos, conseguir dinero, hacerse con algunos placeres y morir. Pero no es así. Dios dice, 'Me he impuesto la misma dificultad que a Mis hijos. Si ellos no Me encuentran, Yo tampoco consigo lo que quiero.' ¿Por qué suspira Dios? Nuestro amor. Nuestra atención. El se lo ha puesto muy difícil, ya que dio al hombre libre voluntad para buscar a Dios o para rechazarlo. Él dice, 'Estoy persiguiendo cada corazón, esperando que Mis hijos dejen de lado Mi creación y vengan a Mí.' Qué gran pensamiento darse cuenta de que Dios se ha impuesto el mismo 'exilio' que nos ha impuesto a nosotros, que Dios también está buscando algo – nuestro amor.

Cuando hablamos de Dios, mucha gente piensa de un Ser venerable sentado en trono en lo remoto del cielo. Piensan, '¿Cómo puedo sentir amor por este Dios desconocido? Mejor ser felices ahora y olvidarnos de todo.' Pero detrás de cada rosal de placer se esconde la serpiente de la infelicidad. No hay ningún placer permanente en este mundo. Tu cuerpo puede ser bonito, pero llega la enfermedad y nada puede curarlo. Puedes ser rico, pero de repente tus acciones bajan y lo pierdes todo. ¿Por qué deberíamos sufrir estas decepciones? Bueno, Dios también está decepcionado, porque quiere nuestro amor y nosotros se lo negamos. Así que El también sufre, porque es el que ha provocado esta separación. Y a menos que decidamos ir hacia Él, Dios no puede liberarnos del sufrimiento, y El tampoco puede liberarse de Él.

El Deseo Detrás de Todos los Deseos

Durante algún tiempo puedes ser feliz con las cosas mundanas, pero dentro de ellas hay un vacío. Todo acaba por aburrirte. Yo me di cuenta de eso cuando era un niño. Me veía a mí mismo en cualquier situación. Y cuando no podía ver una experiencia, me fijaba en alguien que tuviese una vida que a mí me parecía placentera y sólo veía infelicidad y descontento. Es por eso que nunca caí en una de esas trampas.

Veía que alguien estaba usando nuestros corazones para disfrutar de las cosas y amar a los demás. Pero entonces apartaba el objeto de nuestro amor, a través de la muerte, o a veces el amor acababa siendo repetitivo y se acababa. ¿Dónde está ese amor? Es Dios jugando al escondite con nosotros, es a Él a quien debemos buscar.

Yo no me arrodillo ante un Dios al que debemos temer. Yo digo, 'Tú eres el que está más cerca de lo que está cerca, eres el más querido de lo querido.' Le digo cualquier cosa que está en mi mente y Él me responde. ¿Quién más podría amar de esta manera? Él está siempre detrás de mí, llamando a las puertas de mi vida, esperando para entrar. Descubrí que detrás de todo lo que había buscado durante encarnaciones era Él. Cada vez que satisfacía un deseo, la alegría desaparecía.

‘¡Ah, orgulloso, ciego, débil, Yo soy Aquél a quien buscas!’* ‘Yo’ se refiere a esa alegría eterna – Dios.

En el deseo por el dinero, el sexo, el amor, la gente busca la felicidad, y la felicidad es Dios. Yo estoy embriagado por esa felicidad durante día y noche. No es un estado abstracto de la mente; esa Felicidad puede hablar contigo. Está justo detrás del éter a partir del cual surgió toda la creación. Esa felicidad es Dios, y es una locura limitar tu amor buscando otra cosa. Yo nunca podría dar mi amor por completo, ni siquiera a mi madre, a quien amaba tanto, porque sé que detrás había Alguien que me amaba a través de ella.

Ignorancia Significa No Utilizar el Poder que Dios Te Ha Dado

Uno de los engaños de la vida es el de continuar viviendo desvalido. Tan pronto como dices, ‘No vale la pena,’ empiezas a sufrir. El fantasma de la ignorancia está justo ahí. La ignorancia significa que no utilizas el poder que Dios te ha dado. ¿Por qué sigues haciendo las mismas cosas perjudiciales cada día? Pensar que no puedes cambiar es engañarte a ti mismo. Debes ser capaz de cambiar, de dejar los malos hábitos inmediatamente cuando así lo desees.

Mucha gente se comporta de una forma característica porque están atados a los hábitos. Pero si alguien cambia el patrón de los hábitos, otra persona le ve y dice, ‘¡Es alguien distinto!’ Aunque exteriormente su apariencia no ha cambiado. No permanezcas igual día tras día. Mira en tu interior para ver si sigues atado a los mismos hábitos que la gente ha visto en ti todos estos años. Si los ve, coge la espada de la sabiduría y corta esos hábitos. Entonces tu discriminación divina para rehacer tu vida de una forma mejor.

He tomado algunas resoluciones para este año, sobre algunas cosas que he dejado de lado y sobre quitar de la mansión de mi vida algunos ‘lujos’ innecesarios. No hablé con nadie sobre ello. Las pruebas más difíciles aparecen los primeros ocho días después de que he tomado la resolución; todo parecía confabularse para que rompiera mi promesa. Pero, el día uno de enero, con la ayuda de Dios, había apartado de mi vida todas las inclinaciones contrarias, de modo que nada podía doblar mi voluntad.

Tú eres tu peor enemigo cuando dices, ‘Eso no puede hacerse.’ Te sorprendería saber cuánta libertad te ha dado Dios para que hagas lo que quieras en tu vida. No esperes hasta que el cuerpo esté maltratado por la enfermedad, hasta que eso debilite tu mente, para ponerte a luchar. Tú no eres sólo carne y hueso. Tú eres la Luz en este cuerpo. La inmortalidad está atrapada en esta pequeña forma del cuerpo y quiere salir. Recientemente, dos discípulos estaban sentados a mi lado, de repente les vi como a través de rayos X - carne, sangre, órganos, todo- y una gran luz que provenía de dentro. Cuando Dios está contigo, toda la materia se transforma en sombras eléctricas. Todo pasa a ser etéreo. Estas experiencias no son imaginación. Manifestaciones de la verdad.

Dios Es el Ser que Debemos Amar

Nunca pienses que Dios no contesta a tus súplicas. Cada palabra que le has susurrado, la ha escrito en Su corazón, y un día te responderá. Si sigues mirándole y fijándote en las muchas formas mediante las cuales te responde, verás que tus preguntas siempre hallan respuesta. Si eres muy insistente, El te responderá en mayor grado. Solo a través de la persistencia podrás persuadirle para que venga.

Dios es el Ser a quien más debemos amar. Todo lo que deseas está en Él. Buscar cualquier otra cosa es un error. Yo no pierdo un minuto de mi tiempo. He

* *De *The Hound of Heaven* de Francis Thompson.

apartado de mí todo lo que me distancia de Él. Tal felicidad no la podría sacar de ningún otro sitio. Estoy viviendo en el estado de la conciencia divina, y es aquí donde quiero que tú vengas. Quiero devolveros recíprocamente el amor que he recibido de manos del Señor.

Una vez, cuando era muy joven, mi familia intentó persuadirme para que me casara. Vi a la novia y me fijé en que tenía la cara más bella que había visto nunca. Escuché a Dios decirme, '¿Por qué no te casas?' Pero yo le dije, '¿Acaso no eres Tú más maravilloso? No quiero esa cara; te quiero a Ti, que estás detrás de esa cara.' Años después vi como la belleza de la chica había desaparecido con la edad, pero mi alegría en Dios había Omentado un millar de veces.

El matrimonio es para aquellos que no sienten en su interior la convicción de que Dios solo no es suficiente. Pero aquellos estar casado no impide hallar a Dios – el propósito de la amistad divina del matrimonio es el de ayudarse el uno al otro a alcanzar al Señor. De hecho, ningún matrimonio puede tener éxito sin el amor de Dios. Para hacer esa relación armoniosa hace falta amor incondicional. Sin confianza, el matrimonio se convierte en un infierno.

Las parejas suelen ocultarse muchas cosas. Al principio se lo cuentan todo, pero cuando empiezan a encontrar sus diferencias, se construyen un muro a su alrededor. ¿Dónde está el amor? Dos jóvenes dicen que van a morir si no pueden estar juntos. Pero si de repente uno de ellos envejece, ¿Qué pasa con el amor? ¿Qué es lo que aman? ¿El alma? No, es el rostro.

Tu primer objetivo debe ser el de alcanzar a Dios. Cuando le hayas encontrado, cuando estés en contacto con Él, entonces cualquier cosa que te diga de hacer será correcta. Pero si te enredas sin haber hallado a Dios, estás en el camino del error.

Tú estás solo en esta tierra y nadie más que tú pagará por tus errores. ¿Por qué cometes los errores de los demás? Debes vivir tu vida como sabes que deberías vivirla. No alimentes tus malos hábitos con acciones que los refuercen. El hombre débil dice, 'He empezado a fumar y ya no puedo dejarlo.' Bueno, antes de fumar nunca sintió la necesidad de hacerlo. Sé libre. Cuando la alegría y la luz de Dios aparecen, nada más importa. Entonces, las experiencias del exterior serán el testigo de que lo que ves en tu interior es cierto.

Hay Más en la Vida de lo que Parece a Simple Vista

Es un gran engaño pensar que la vida sólo es aquello que aparece a simple vista. Tu verdadera vida está con Dios, y volver hasta Él es la razón por la que estamos aquí. Él creó este mundo para entretenernos, y quiere vernos como Su juego. 'Todas las cosas traicionan a aquél que Me traiciona.'* ir detrás de los placeres del mundo en vez de ir detrás de Dios es crearse un camino de infelicidad. El mal promete felicidad y sólo da dolor. ¿Cogerías una flor si supieses que es venenosa? No. La felicidad duradera se halla solo en Dios. Siéntate en silencio y medita profundamente, con devoción. Habla con Él. No tengas miedo. Al final del día estás cansado y quieres dormir, pero en vez de eso debes sentarte a meditar. Verás como eso cambia tu vida. Después de la comunión con Dios, cuatro o cinco horas de sueño serán suficientes. Dormir más sería drogar tu cuerpo. Usa el resto del tiempo para meditar.

Apenas veo a la gente durante estos días; sólo quiero estar con gente que hable de Dios. Cuanto menos pierdas el tiempo en conversaciones superficiales, mejor. Cuanto menos te mezcles con gente que solo desperdician el tiempo, mejor será tu vida espiritual. El retiro es el precio de la grandeza.

---

* *También extraído de *The Hound of Heaven* de Francis Thompson.

Este corto periodo de la vida acabará cuando menos te lo esperes. Alcanza la cosecha de la felicidad divina, algo que nadie puede quitarte. No es imposible, pero tú crees que lo es. El poder de Dios está dentro de ti, así que cuando tu mente diga que no puede hacer algo debes decir a ese pensamiento, '¡Fuera! Eso puede hacerse.' Y lo harás, si tomas la resolución de hacerlo. ¿Por qué malgastas tu tiempo en placeres efímeros? Ves a la fuente de esos placeres. Si permaneces en esa Felicidad todo el tiempo, serás feliz en el mundo; Verás que el dolor y la enfermedad son cortas pesadillas de este mundo.

Cada día es una batalla, y tú debes luchar, los santos disputan las mayores batallas, pero sus luchas no significan nada para ellos al cabo de unos momentos, porque han hallado a Dios. Piensa en la vida de san Francisco. Pocos santos sufrieron como Él: enfermo y ciego, y aún y así curaba a los demás enfermos; incluso después de su muerte, resucitó a los muertos – tal era el poder de su amor por Dios.

Dios Está Siempre con Nosotros

Dios no está lejos de Su creación; está siempre con nosotros. Tú no puedes ver la brisa, pero sabes que está ahí. El que creó la brisa y a los hombres está ahí. Cada vez que muevo las manos y los pies siento que Él es el que los mueve. El universo entero tiembla con Su presencia. No hay ninguna otra realidad.

Esta vida es una película cósmica. Tan pronto como Dios llega, todo se transforma en luz y empieza a danzar en Su luz. Cuando ves una película, reaccionas ante ella como si fuese real. Pero cuando ves que es una película, no agonizas ante esa representación de sufrimiento, violencia y muerte. Es la obra de luces y sombras de Dios que hace que la creación aparezca tal como es. Cuando te das cuenta de esto, verás la creación como una película. Pero lo siento por ti si no te das cuenta de esto, porque sufrirás y te sentirás solo y abandonado. Despierta; sé consciente de que Dios está contigo, y que cuando la muerte llegue y no haya nadie para ayudarte, Dios y el Gurú estarán allí.

La gente que posee riqueza material no tiene nada sin la riqueza de Dios. No pueden llevarse nada material con ellos después de morir. Pero aquellos que han cultivado las buenas cualidades son lo verdaderos ricos, porque llevarán su tesoro más allá de los portales de la tumba.

Muchos creen que no están hechos para la vida espiritual, pero esa es la mayor mentira de Satán. Satán es ignorancia. Dios me dice que el único camino para el que estamos hechos es el que lleva a Él. Es por eso que nada más nos puede satisfacer. Así que es falso razonar que no estás preparado para Dios. Todos los corazones sufren, y todo el que sufre está preparado.

Una pieza cuadrada no encaja en un agujero redondo. Esta tierra puede ser comparada con el agujero redondo y tu vida es la pieza cuadrada. Algún día verás que el 'agujero cuadrado' en el que encajas es Dios. Estás engañado si piensas que perteneces a tu familia y a tu país. No existe ni América ni la India para mí; todos los países son míos porque son de Dios, y todas las familias son mías porque son de Dios. Nunca he permitido que nadie me controlase. Dije a Dios: 'No daré mi amor a nadie excepto a ti. No lo daré a nadie que pudiese limitarlo con el egoísmo; tampoco lo daré a ninguna criatura o cosa. Escaparé de todo aquel que quiera aprisionar mi amor, y lo guardaré sólo para Ti.' Al darle mi amor a Dios, lo entregué a todo el mundo.

No te desanimes. Vé hacia Dios. No puede haber ninguna promesa más grande que la que me hizo: 'Cada vez que Me susurres una pregunta, la responderé.' Nunca pensé que después de tomar todas estas responsabilidades de la organización podría seguir permaneciendo junto a Dios en mi interior. Eso es porque nunca olvidé una cosa: meditar. Mi único deseo era estar con Dios, por eso le preguntaba, '¿Cuándo vas a librarme de este trabajo? ' Ahora ya no me importa trabajar o no; a través de Su gracia, disfruto de la mayor libertad interna y felicidad.

Corta los tentáculos de los hábitos y mata al pulpo mental que te dice que algo no puede ser realizado. Simplemente di, '¡Puedo hacerlo!' y entonces hazlo. Líbrate de los malos hábitos. Cámbiate cada día. No dejes que tus responsabilidades te avasallen. La vida nos fue otorgada para que pudiésemos hallar la Vida Eterna. Se nos dio la paz para hallar la Paz Eterna. Se nos dio el deseo no para usarlo en las cosas materiales, sino para satisfacer nuestra necesidad por el Infinito. Si le buscaras un poco más de lo que lo haces, le hallarías. ¡No lo dudes!

Antes de llegar a América, empecé a rezar y rezar hasta que creí que mi cerebro iba a estallar en llamas. Dije a Dios: 'No sé que me espera en América, pero si algo me aparta de ti, no querré seguir viviendo. ¡Dame una señal de que todo irá bien! De repente alguien llamó a la puerta. Era un santo. Me dijo, 'Dios me ha dado este mensaje: 'Sigue los consejos de tu gurú y ve a América. No temas; estás protegido.' Cuando el santo vio que quería ir con Él, me dijo, 'No me sigas.' Intenté seguirle, pero vi que mis pies no se movían. En América, las palabras del santo se hicieron realidad. Yo no amaba a nadie excepto a Dios, y gracias a esa alianza El ha permanecido conmigo.*

Una noche en Boston, durante un período de intensa actividad, recé a Dios que quería irme, porque sentía que estaba perdiendo el contacto con Él. Pero Dios me dijo: 'Sigue con tu trabajo, porque lo estás haciendo por Mí. Cuando estás ocupado, te estás diciendo que pierdes el tiempo si no estás conmigo. Pero *estás* conmigo.' Después de eso, estuve en éxtasis durante siete meses; todo seguía igual, pero yo estaba en éxtasis con Dios.

Un terrible dolor te asalta cuando sientes que El se ha ido – mucho peor que el dolor que siente un millonario cuando ve que ha perdido todo el dinero que tenía.

El Romance con Dios es Eterno

Esto no son solo sermones que os doy, son la verdad que os hará libres. De modo que quiero que recordéis que debéis seguir las lecciones de Self-Realization Fellowship, porque contienen el mensaje más importante de esta era. Meditad por la noche en la cueva del silencio. Nunca vayáis a dormir sin meditar. Dormir es algo que puedes hacer cuando quieras, pero Dios no es así. Cuando la gente te deja solo, en los pequeños lapsos de tiempo entre tu actividad, siéntate en silencio y reza: 'Revélate. Estás aquí; no puedes engañarme. Estás dentro de mí y a mí alrededor. Solo te quiero a Ti.' Él vendrá a ti, en las nubes, en la luz, en los rostros – bajo todo tipo de formas. Dios habla con Sus devotos a través de sentimientos intuitivos, a través de los amigos, a través de la Voz que oyes en tu interior. *

---

*

*El santo era Mahavatar Babaji. La historia aquí contada con más detalle en la *Autobiografía de un Yogui*, obra en la cual estaba trabajando.

*En *Cómo hablar con Dios*, un libreto publicado por SRF, Paramahansa Yogananda habla sobre como Dios se comunica con el devoto a través de la vibración del *Om*: 'El sonido cósmico que escuchas en la meditación es la voz de Dios. Ese sonido se transforma en un lenguaje inteligible para ti. Cuando escucho al *Om* y le pregunto a Dios algo, ese sonido se transforma en inglés o bengalí para darme la respuesta.' (Ver *Om* en glosario)

** 'Divine Love Sorrows' en *Songs of the Soul*.

La pasada noche, mientras meditaba, el cielo se abrió ante mí. Todo lo que veo en Su luz se hace realidad. Entonces sabes que Dios solo se estaba escondiendo de ti. El mayor romance que puedes tener es el romance con Dios. El amor humano desaparece al cabo de poco, pero el amor de Dios es eterno. Ni un día debe pasar sin verle. Es por eso que escribí, 'A través de incontables encarnaciones grité tu nombre, buscando por los arroyos de mis sueños.'** Siempre Le culpo de haberme enviado aquí; pero al fin me doy cuenta de que todas las ilusiones de la vida sirven para que Le apreciemos aún más, para animarnos a buscarle.

Era Él, el Padre detrás de los padres, la Madre detrás de todas las madres, el Amante detrás de todos los amantes, a quien buscaba a través de cada encarnación. Él es el Amante y nuestras almas son las amadas, y cuando el alma halla al mayor Amante del universo comienza el romance eterno. El amor que has estado buscando a través de encarnaciones en todos los amores humanos al fin es tuyo. Nunca querrás nada más.

Un Escrito Sobre el Amor

Paramahansa Yogananda ha sido descrito por su amado discípulo Rajarsi Janakananda como un Premavatar*, o 'encarnación del amor divino'. En el texto siguiente, escrito cerca de 1936, Paramahansaji habla en primer lugar de la búsqueda del amor divino; después de su unión con Dios como Amor.*

He buscado el amor en muchas vidas. He vertido amargas lágrimas de separación y arrepentimiento para conocer lo que es el amor. Lo he sacrificado todo, todas las ataduras y el engaño del mundo, para aprender que estoy enamorado del Amor –de Dios- y de nada más. Entonces pude beber el amor de todos los corazones sinceros. He visto que El es el verdadero Amante Cósmico, la Fragancia que impregna todas las flores del amor en el jardín de la vida.

Muchas almas se preguntan pensativas, sin poder hacer nada al respecto, por qué el amor va de un corazón a otro; las almas despiertas descubren que el corazón no ama a distintas personas, sino que ama el Amor de Dios que está presente en todos los corazones.

El Señor te susurra:

Soy el Amor. Pero para experimentar el hecho de dar y recibir el regalo del amor, Me he dividido en tres: amor, amante y amado. Mi amor es puro, eternamente alegre; y lo pruebo de distintos modos, a través de varias formas.

Como padre, bebo el amor reverencial del corazón de mi hijo. Como madre bebo el néctar de amor incondicional del hijo pequeño. Como hijo pruebo el amor protector del padre. También puedo beber el amor irracional de la atracción maternal. Como amo, bebo el amor de la amable consideración del sirviente. Como sirviente, puedo probar el amor del aprecio del amo. Como gurú-preceptor disfruto del amor más puro, el de la devoción total del discípulo. Como amigo bebo las burbujas del amor más espontáneo. Como amigo divino pruebo las aguas cristalinas del amor cósmico de la reserva de los corazones que adoran a Dios.

Estoy enamorado del Amor, pero me engaño cuando solo siento amor por mi hijo cuando soy el padre o la madre; cuando solo me preocupo por mi amado cuando soy el amante; cuando sólo vivo por mi amo cuando soy el sirviente. Pero como sólo amo al Amor, finalmente rompo esta ilusión del millar de encarnaciones humanas de Mi ser. Es por eso que llevo al padre al mundo astral cuando olvida que es Mi amor y no el suyo, el que protege al hijo. Aparto al bebé del seno de la madre para que aprenda que es Mi amor el que ella adoraba en él. Alejo al amado de la amada para que vea que es mi amor el que le respondía.

Mi amor está jugando al escondite en todos los corazones humanos, para que el hombre aprenda a descubrir y adorar, no al receptáculo temporal de Mi amor, sino a Mi amor por él mismo, bailando de un corazón a otro.

Los seres humanos se importunan diciendo, ‘Ámame a mí solo,’ y por eso sello sus labios para siempre, para que no puedan volver a pronunciar esta mentira. Porque son Mis hijos, quiero que sepan la verdad definitiva: ‘Ama el Amor que hay en todos nosotros.’ Decir a alguien, ‘Te quiero,’ es falso hasta que te das cuenta de esta verdad: ‘Dios es el amor en mí que está enamorado de Su amor en ti.’

La Luna se ríe de millones de amantes que se han dicho, ‘Te amaré para siempre.’ Sus cráneos están esparcidas por las arenas de la eternidad. Ya no pueden susurrase, ‘Te quiero.’ No pueden recordar ni rectificar su promesa de su amor eterno.

Sin decir una palabra, Yo os he amado siempre. Yo soy el único que puedo decir, ‘Os quiero’; porque os amaba antes de que nacieseis; Mi amor os da la vida y os permite vivir en este momento; y sólo Yo puedo amaros después de que hayáis atravesado las puertas de la muerte, donde nadie, ni siquiera tu mayor amante humano, puede llegar.

Soy el amor que mueve los muñecos humanos con las cuerdas de las emociones y los instintos, para interpretar el drama del amor en el escenario de la vida. Mi amor es bello e infinitamente feliz cuando le amas a él solo; pero el equilibrio se rompe cuando te enredas en la emoción humana y el apego. Debéis daros cuenta de que es Mi amor lo que deseáis.

Aquellos que Me aman como una persona, o que imperfectamente Me aman bajo la forma de otra persona, no saben lo que es el Amor. Solo pueden saber lo que es el Amor aquellos que Me aman sabiamente, enteramente – quienes Me aman perfecta e igualmente *en* todos y de la misma forma que *a* todos.

PARAMAHANSA YOGANANDA:
Un Yogui en la Vida y en la Muerte

Paramahansa Yogananda entró en Mahasamadhi (el abandono definitivo del cuerpo físico, realizado en forma voluntaria y consciente por un yogui), el 7 de marzo de 1952, en Los Ángeles, California, después de haber concluido su discurso en un banquete ofrecido en honor de S.E. Binay R. Sen, Embajador de la India.

El gran maestro universal demostró, tanto en la vida como en la muerte, el valor del yoga (conjunto de técnicas científicas utilizadas para alcanzar la comunión con Dios). Semanas después de su deceso, su rostro inmutable resplandecía con el fulgor de la incorruptibilidad.

El señor Harry T. Lowe, director del cementerio de "Forest Lawn Memorial Park" de Glendale (en el cual reposa provisionalmente el cuerpo del Maestro), remitió a Self Realization Fellowship una carta certificada ante notario, de la cual se han extractado los párrafos siguientes:

"La ausencia de cualquier signo visible de descomposición en el cuerpo de Paramahansa Yogananda, constituye el caso más extraordinario de nuestra experiencia... Incluso veinte días después de su fallecimiento, no se apreciaba en su cuerpo desintegración física alguna... ningún indicio de moho se observaba en su piel, ni existía desecación visible en sus tejidos... Este estado de perfecta conservación de un cuerpo es, hasta donde podemos colegir de acuerdo con los anales del cementerio, un caso sin precedentes...

"Cuando se recibió el cuerpo de Yogananda en el cementerio, nuestro personal esperaba observar, a través de la cubierta de vidrio del féretro, las manifestaciones habituales de la descomposición física progresiva. Pero nuestro asombro fue creciendo a medida que transcurrieron los días sin que se produjera ningún cambio visible en el cuerpo bajo observación... El cuerpo de Yogananda se encontraba aparentemente en un estado extraordinaria inmutabilidad... Nunca emanó de él olor alguno a descomposición... El aspecto físico de Yogananda instantes antes de que se colocara en su lugar la cubierta de bronce de su féretro, el 27 de marzo, era exactamente igual al que presentaba el 7 del mismo mes, la noche de su deceso; se veía tan fresco e incorrupto como entonces. No existía razón alguna para afirmar, el 27 de marzo, que su cuerpo hubiera sufrido la más mínima desintegración aparente. Debido a estos motivos, manifestamos nuevamente que el caso de Paramahansa Yogananda es único en nuestra experiencia".

Metas e Ideales
de
Self-Realization Fellowship
Por Paramahansa Yogananda, Fundador.
Presidenta, Sri Daya Mata

Divulgar entre todas las naciones el conocimiento de técnicas científicas definidas a través de cuya aplicación el hombre puede comulgar en forma personal y directa con Dios.

Enseñar a la humanidad que el propósito de la existencia consiste en expandir nuestras limitadas conciencias mortales a través del esfuerzo personal, hasta identificarlas con la Conciencia Divina. Establecer templos de Self-Realization Fellow-ship en toda la tierra: entidades destinadas a practicar la comunión con Dios y a estimular a los hombres a erigir templos individuales al Señor, tanto en sus hogares como en sus propios corazones.

Revelar la completa armonía y la unidad básica existentes entre las enseñanzas del cristianismo y las del yoga, tal como fueron formuladas originalmente por Jesucristo y por Bhagavan Krishna, respectivamente; y demostrar que las verdades contenidas en dichas enseñanzas constituyen los fundamentos científicos comunes a toda religión verdadera.

Destacar la senda de la práctica diaria de la meditación en Dios –meditación espiritual y científica- como la única carretera divina en la cual desembocan eventualmente las vías de todas las creencias religiosas verdaderas.

Liberar a la humanidad del triple sufrimiento que la agobia: las enfermedades físicas, los conflictos mentales y la ignorancia espiritual.

Estimular la práctica de la “simplicidad en el vivir y simpleza en el pensar”, difundiendo al mismo tiempo un espíritu de confraternidad entre todos los pueblos, a través de la enseñanza del eterno principio que les une: su común filiación divina.

Demostrar la superioridad de la mente sobre el cuerpo y del alma sobre la mente.

Conquistar el mal con el bien, el sufrimiento con el gozo, la crueldad con la bondad y la ignorancia con la sabiduría.

Unir a la ciencia con la religión, mediante la comprensión de la unidad existente entre los principios básicos de ambas.

Promover el entendimiento cultural y espiritual entre Oriente y Occidente, fomentando el intercambio mutuo de las mejores cualidades de ambos.

Servir a la humanidad, considerándola como nuestro propio Ser universal.

GLOSARIO

Alma. Espíritu individualizado. El alma es la verdadera e inmortal naturaleza del hombre, y de todas las formas de vida viviente; está temporalmente oculta por las formas del cuerpo astral, causal y físico. La naturaleza del alma es el Espíritu: infinita, siempre consciente y siempre renovada alegría.

Arjuna. El elevado discípulo a quien Bhagavan Krishna impartió el mensaje inmortal del Bhagavad Gita alrededor del 3000 a. C.; uno de los cinco príncipes de Pandava en el gran poema épico, el *Mahabharata*, en el cual era una figura clave.

Ashram. Ermita espiritual; a menudo un monasterio.

Autorrealización. Paramahansa Yogananda ha definido la autorrealización como el 'conocimiento –en cuerpo, mente y alma- de que somos uno con Dios, de que no tenemos que rezar para que venga a nosotros, de que la omnipresencia de Dios es nuestra omnipresencia; de que ahora somos una parte de Él y que siempre lo seremos. Todo lo que tenemos que hacer es mejorar y ampliar nuestro conocimiento.'

Avatar. Del sánscrito *avatara*, con las raíces *ava*, 'abajo' y *tri*, 'pasar'. Las almas que alcanzan la unión con el Espíritu y después regresan a la tierra para ayudar a la humanidad son llamados *avatares*, encarnaciones divinas.

Avidya. Literalmente, 'no-conocimiento,' ignorancia; la manifestación en el hombre del *maya*, el engaño cósmico. Esencialmente, es la ignorancia del hombre de su divina naturaleza y única realidad: el Espíritu.

Babaji. Ver *Mahavatar Babaji*

Bhagavad Gita. 'Canción del Señor.' Esta escritura consiste en dieciocho capítulos del libro épico *Mahabharata*. Es un diálogo entre el avatar Krishna y su discípulo Arjuna en la víspera de la batalla de Kurukshetra, cerca del 3000 a.C. El Gita es alegoría así como historia, un tratado espiritual de la batalla interior entre las buenas y las malas tendencias del hombre. Dependiendo del contexto, Krishna simboliza el gurú, el alma, o Dios; Arjuna representa al devoto aspirante. Mahatama Gandhi dijo del Gita: 'Aquellos que mediten en el Gita descubrirán fresca alegría y nuevos significados en Él cada día. No hay un solo nudo espiritual que el Gita no pueda desatar.'

Las citas del Bhagabhad Gita en el texto y las notas a pie de página son traducciones de Paramahansa Yogananda, las cuales reproducía del sánscrito, a veces literalmente y a veces parafraseando.

Bhagavan Krishna. Un avatar que vivió como rey en la India tres mil años antes del nacimiento de Jesucristo. Uno de los significados de la palabra Krishna es 'Espíritu Omnisciente.' Así, Krishna, como Cristo, es un título espiritual que expresa la magnitud divina del avatar – su unidad con Dios. El título Bhagavan significa 'Señor.' Al principio de su vida, Krishna vivió como pastor de vacas que deleitaba a sus compañeros con el sonido de su flauta. En este papel se ve representada alegóricamente al alma tocando la flauta de la meditación para guiar todos los pensamientos equívocos de retorno a la omnisciencia.

Brahma-Vishnu-Shiva. Tres aspectos de la inmanencia de Dios en la creación. Ellos representan la triple función de la Inteligencia de Cristo (*Tat*) que guía las actividades de creación, preservación y disolución.

Brahman (Brahma). Espíritu Absoluto.

Bhakti Yoga. El acercamiento espiritual a Dios que pone énfasis en la rendición total ante Dios como método principal para hallar la unión con Él.

Casta. Originariamente, la casta no era un estrato social, sino una clasificación basada en las capacidades humanas. En su evolución, el hombre pasa a través de cuatro grados, designados por los antiguos sabios hindúes como *Sudra*, *Vaisya*, *Kshatriya*, y *Brahmin*. Sutra se interesa principalmente en satisfacer las necesidades del cuerpo y los deseos; el trabajo que mejor se ajusta a este estado de desarrollo es el trabajo físico. Vaisya es ambicioso por las ganancias del mundo así como por la satisfacción de los sentidos; tiene más habilidad creativa que el Sudra y busca trabajo de granjero, hombre de negocios, artista o cualquier cosa que en que su energía mental se sienta realizada. El Kshatriya, habiendo realizado a través de otras vidas los deseos de Sudra y Vaisya, empieza a buscar el significado de la vida; intenta sobreponerse a sus malos hábitos, a controlar sus sentidos y a hacer lo que es correcto. Los kshatriyas son nobles, estadistas, guerreros. El Brahmin está por encima de su naturaleza más baja y tiene una afinidad natural por la búsqueda espiritual, es conocedor de Dios y capaz de enseñar a los demás a ser liberados.

Centro de Cristo. El *Kutastha* o *ajna chakra* en el punto central de las cejas, directamente conectado en polaridad con la médula; centro de la voluntad y la concentración, y de la Conciencia Crística; centro del ojo espiritual.

Chakras. En Yoga, los siete centros ocultos de la vida y la conciencia en la espina dorsal y el cerebro, los cuales dan la vida a los cuerpos del hombre físico y astral. Estos centros se llaman chakras (ruedas) porque concentran la energía en cada uno como una rueda que irradia rayos de energía vital. En orden ascendente, estos chakras son *muladhara* (en la base de la espina dorsal); *svadhistana* (la zona sacra); *manipura* (la zona lumbar); *anahata* (la dorsal); *vishuddha* (la cervical); *ajna* (situada entre las cejas); y *sahasrara* (en la parte superior del cerebro).

Los siete centros son salidas o 'trampas' a través de las cuales el alma ha descendido al cuerpo y del cual debe reascender a través del proceso de meditación. A través de estos siete pasos sucesivos, el alma escapa hacia la conciencia cósmica. En su viaje consciente a través de estos siete centros cerebroespinales, el alma recorre el camino hacia el infinito, el verdadero camino que debe seguir el alma para unirse a Dios.

Los tratados de Yoga consideran generalmente solo los seis primeros chakras, refiriéndose a sahasrara separadamente como el séptimo centro. Los siete centros son tratados como lotos, cuyos pétalos se abren despertando espiritualmente a medida que la vida y la conciencia viajan a través de la espina dorsal.

Chela. Palabra hindú para 'discípulo.'

Chitta. Sentimiento intuitivo; el agregado de la conciencia, inherente al cual se halla el *ahankara* (egotismo), *buddhi* (inteligencia) y *manas* (conciencia de los sentidos).

Conciencia, estados de. En la conciencia mortal, el hombre experimenta tres estado: conciencia despierta, conciencia dormida y conciencia del sueño. Pero no experimenta la supraconciencia de su alma, y no experimenta a Dios. El hombre-Cristo sí lo hace. Así como el hombre es consciente a través de su cuerpo, el hombre-Cristo lo es a través del universo, que Él siente como su cuerpo. Detrás del estado de la conciencia Crística, se halla la conciencia cósmica, la experiencia de la unidad con Dios en Su conciencia absoluta más allá de la creación, así como con la omnipresencia del Señor manifestándose en los mundos de los fenómenos.

Conciencia Crística. 'Cristo' o 'Conciencia Crística' es la conciencia de Dios proyectada e inmanente en toda la creación. En las escrituras cristianas se le llama el 'único hijo' el único reflejo puro en la creación de Dios; en las escrituras hindúes se le llama *Kutastha Chaitanya* o *Tat*, la inteligencia cósmica del Espíritu, presente en toda la creación. Es la conciencia universal, la unidad con Dios, manifestada por Jesús, Krishna y demás avatares. Grandes santos y yoguis lo conocen como el estado de *samadhi*, en el que sus conciencias se identifican con la inteligencia existente en cada partícula de la creación; sienten el universo entero como su propio cuerpo.

Conciencia Cósmica. El Absoluto, más allá de la creación. También es el estado de meditación-samadhi de unidad con Dios dentro y fuera de la creación.

Conciencia de Krishna. Conciencia de Cristo; *Kutastha Chaitanya*

Cuerpo astral. El sutil cuerpo de luz, prana o vitatrones; la segunda de las tres cápsulas que sucesivamente sirven de recipiente al alma: el cuerpo causal, el cuerpo astral y el cuerpo físico. Los poderes del cuerpo astral dan vida al cuerpo físico del mismo modo que la electricidad ilumina la bombilla. El cuerpo astral tiene diecinueve elementos: inteligencia, ego, sentimiento, mente; cinco instrumentos de conocimiento (los poderes sensoriales dentro de los sentidos del tacto, olfato, oído, gusto y vista); cinco instrumentos de acción (los poderes ejecutivos en los instrumentos físicos de procreación, excreción, locomoción, habla y el ejercicio de las habilidades manuales); y cinco instrumentos de fuerza vital que realizan las funciones de circulación, metabolismo, asimilación, cristalización y eliminación.

Cuerpo causal. Esencialmente, el hombre como alma es un ser de cuerpo causal. Su cuerpo causal es una idea-matriz para los cuerpos físicos y astrales. El cuerpo causal está compuesto por 35 elementos correspondientes a 19 elementos del cuerpo astral más 16 elementos básicos materiales del cuerpo físico.

Dharma. Principios eternos de rectitud que mantienen la creación entera; el deber inherente del hombre de vivir en armonía con esos principios. Ver también *Sanatan dharma*.

Diksha. Iniciación espiritual; del sánscrito *diksh*, dedicarse uno mismo. Ver también *discípulo* y *kriya yoga.*

Discípulo. Aspirante espiritual que acude al gurú para pedir iniciación a Dios, y para conseguir eso establece una relación espiritual eterna con el gurú. En SRF, la disciplina de la relación gurú-discípulo se establece a través de la diksha, iniciación, en kriya Yoga. Ver también *gurú* y *kriya yoga.*

Egoísmo. El principio del ego, ahankara (literalmente 'Yo hago'), es la causa del dualismo que separa al hombre del Creador. Ahankara lleva a los seres humanos bajo el influjo del maya, a través del cual el sujeto aparece falsamente como un objeto; Las criaturas se imaginan que son sus propios creadores. Al apartar la conciencia del ego, el hombre despierta en su divina identidad, su unidad con la única vida: Dios.

Elementos (cinco). La vibración cósmica de Om, estructura toda la creación física, incluyendo el cuerpo del hombre, a través de la manifestación de cinco *tattvas* (elementos): tierra, agua, aire, fuego y éter. Estas son fuerzas estructurales, inteligentes y vibratorias. Sin el elemento de la tierra no habría cuerpos sólidos; sin el agua no habría líquidos; sin fuego no habría calor; sin aire, no habría estado gaseoso; sin el éter no habría un escenario en el que proyectar la gran película cósmica. En el cuerpo, el *prana* (energía cósmica vibratoria) entra en la médula y se divide en las cinco corrientes elementales a través de la acción de los cinco primeros chakras. La teminología sánscrita de estos elementos es *prithivi, ap, tej, pran* y *akash*.

Encinitas, California. Encinitas, una ciudad costera del sur de California, es la sede del Ashram Center de Self-Realization Fellowship, y también del Retiro y la ermita, todo ello fundado en 1937 por Paramahansa Yogananda. Los terrenos y la Ermita fueron un regalo de Rajarsi Janakananda para Paramahansaji.

Energía cósmica. Ver *prana*.

Ejercicios de Energetización. El hombre está rodeado de energía cósmica, igual que el pez está rodeado por el agua. Los ejercicios de energetización permiten al hombre recargar su cuerpo con esta energía cósmica o *prana* universal.

Escuela de Ranchi. Yogoda Satsanga Vidyalaya, fundada por Paramahansaji en 1918 cuando el Maharaja de Kasimbazar regaló su palacio de verano y veinticinco acres de tierra en Ranchi, para la creación de una escuela de chicos. Los terrenos fueron permanentemente adquiridos mientras Paramahansaji estaba en la India en los años 1935-36. Más de dos mil chicos estudian actualmente en las escuelas de Ranchi.

Espíritu Santo. Ver *Om* y *Trinidad*.

Eter. Del sánscrito *akash*. Aunque no está considerado como un factor en la teoría científica del universo material, el éter ha sido considerado desde tiempos inmemoriales por los sabios de la India. Paramahansa Yogananda hablaba del éter como la pantalla en la que Dios proyectaba la película cósmica de la creación. El espacio da dimensión a los objetos, el éter separa las imágenes. Esta 'pantalla', una fuerza creativa que coordina todas las vibraciones espaciales, es un factor necesario cuando consideramos las fuerzas más sutiles – el pensamiento y la energía vital- y la naturaleza del espacio y el origen de las fuerzas materiales y la materia.

Fuerza vital. Ver *prana*

Gunas. Los tres atributos de la naturaleza: *tamas*, *rajas* y *sattva* – obstrucción, actividad y expansión; o masa, energía e inteligencia. En el hombre, los tres gunas se expresan como ignorancia o inercia; actividad o lucha; y sabiduría.

Gurú. Cuando el devoto está dispuesto a buscar a Dios honestamente, el señor le envía un gurú. A través de la sabiduría, la inteligencia, la realización y las enseñanzas de tal maestro, Dios instruye al discípulo. Siguiendo esas enseñanzas, el discípulo es capaz de cumplir el deseo de su alma de percibir a Dios. Tal gurú, ordenado por Dios para instruir a los que buscan a Dios sinceramente, no es un maestro ordinario, es un vehículo humano que utiliza Dios como un canal a través del cual Dios atrae y guía las almas perdidas de retorno a su verdadero hogar de inmortalidad. El gurú es la personificación viviente de las verdades de las escrituras. Es un agente de la salvación que Dios lleva hasta el discípulo para librarle de las ataduras de la materia.

Gurudeva. 'Maestro divino,' un término sánscrito que se utiliza para referirse al preceptor espiritual de uno; traducido literalmente como 'Maestro'.

Gurús de Self-Realization Fellowship. Los Gurús de SRF [Yogoda Satsanga Society de la India] son Jesucristo, Krishna, y una línea de maestros de tiempos contemporáneos: Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda. Enseñar la armonía y la unidad esencial de las enseñanzas de Jesús y los preceptos del yoga de Krishna son parte integral de las enseñanzas de SRF. Todos estos gurús, gracias a sus sublimes enseñanzas e instrumentalidad divina, contribuyen a la labor de SRF de traer a la humanidad una ciencia espiritual para la realización de Dios.

Hata Yoga. Un sistema de técnicas y posturas físicas (*asanas*) que proporcionan salud y calma mental.

Ilusión cósmica. Ver *maya*

Intuición. La omnisciente facultad del alma que permite al hombre experimentar la percepción directa de la verdad sin el paso intermedio de los sentidos.

Ji. Sufijo que denota respeto y se añade a los nombres y títulos d la India; como Ghandiji, Paramahansaji, Guruji.

Jnana Yoga. El camino a la unión con Dios a través de la transmutación del poder discriminativo del intelecto en la omnisciente sabiduría del alma.

Karma. Efectos de acciones pasadas, de esta o de anteriores vidas; proviene del sánscrito *kri*, hacer. Las leyes equilibrantes del karma son expuestas en las escrituras hindúes. En el curso de la rectitud natural, cada hombre, a través de sus actos y pensamientos se convierte en el verdadero constructor de su destino, cualquier energía que, de forma correcta o no, ha movido, volverá a Él, como un círculo que se completa inexorablemente. Entender las leyes del karma significa olvidar todo resentimiento hacia Dios y el hombre. El karma de un hombre le sigue de encarnación en encarnación hasta que se realiza espiritualmente y trasciende el karma.

Las acciones acumulativas de las acciones de los hombres dentro de las comunidades, naciones o el mundo, constituyen *karma en masa*, el cual produce efectos locales o amplios de acuerdo con el grado y la preponderancia del bien y el mal. Los pensamientos y las acciones de cada hombre contribuyen a lo bueno y lo malo que le sucede al mundo y a las personas.

Karma Yoga. El camino hacia Dios a través del servicio. A través del servicio altruista, entregando los frutos de las acciones a Dios, y viendo a Dios como al único Hacedor, el devoto se libera del ego y encuentra a Dios.

Krishna. Ver *Bhagavan Krishna.*

.

Kriya Yoga. Ciencia sagrada espiritual, originada en la India hace milenios. Incluye ciertas técnicas de meditación cuya práctica sincera conduce a la realización de Dios. Paramahansa Yogananda explica que la raíz de kriya es kri, hacer, actuar y reaccionar; la misma raíz se encuentra en la palabra karma, el principio natural de causa y efecto. Kriya Yoga es, pues, 'la unión (Yoga) con el Infinito a través de ciertas acciones o ritos (kriya)'. Kriya yoga es alabado por Krishna en el Bhagavad Gita y por Patanjali en el *Yoga Sutras*. Revivido en esta era por el Mahavatar Babaji, el Kriya Yoga es la *Diksha* impartida por los gurús de SRF. A partir del *Mahasamadhi* de Paramahansa Yogananda, la Diksha es conferida por el representante espiritual, el presidente de Self-Realization Fellowship (o a través de alguien designado por el presidente para tal empresa). Para poder recibir la Diksha, los miembros de Self-Realization deben completar ciertos requisitos espirituales. Uno que ha recibido esta Diksha es un *kriya yogui* o *kriyaban*.

Lahiri Mahasaya. Lahiri fue el nombre familiar de Shyama Charan (1828-1895). Mahasaya, un título religioso sánscrito, significa 'de mente amplia'. Lahiri Mahasaya fue discípulo de Babaji y el gurú de Swami Sri Yukteswar. Un maestro con poderes milagrosos, también fue un hombre de familia con responsabilidades empresariales. Su misión fue la de enseñar un yoga apropiado para el hombre moderno, en la cual la meditación estuviese equilibrada con los deberes diarios. Ha sido llamado un *Yogavatar* (encarnación del yoga). Lahiri Mahasaya fue el discípulo a quien Babaji enseñó la antigua y casi olvidada ciencia del kriya yoga, instruyéndole para así

poder iniciar a los aquellos que buscasen sinceramente a Dios. La vida de Lahiri Mahasaya está descrita en la *Autobiografía de un Yogui.*

Laya Yoga. Este sistema yóguico enseña a mantener la mente absorta en la percepción de ciertos sonidos astrales, que conducen a la unión con Dios en el sonido de Om.

Lecciones. Ver *Lecciones de SRF.*

Lecciones de SRF. Las enseñanzas de Paramahansa Yogananda, enviadas a los estudiantes de todo el mundo en series de lecciones, disponibles para todos aquellos que busquen la verdad sinceramente. Estas lecciones contienen las técnicas de yoga que enseñó Paramahansaji, incluyendo las de Kriya Yoga.

Lynn, James J. (San Lynn). Ver *Rajarsi Janakananda*.

Luz astral. La sutil luz que emana de los vitatrones; la esencia estructural del mundo astral. A través de la percepción intuitiva del alma, los devotos en estado de meditación profunda pueden percibir la luz astral, particularmente bajo la forma del ojo espiritual.

Madre Divina. El aspecto de Dios activo en la creación; el *shakti*, o poder, del Creador Trascendente. Otros términos para este aspecto de la divinidad son Om, Shakti, Espíritu Santo, Vibración Cósmica Inteligente, Naturaleza o *Prakriti*. También el aspecto personal de Dios personificado en el amor y las cualidades compasivas de la madre.
Las escrituras hindúes enseñan que Dios es inmanente y trascendente, personal e impersonal. Puede ser buscado como el Absoluto; como una de Sus cualidades eternas manifiestas, como el amor, la sabiduría, la alegría, la luz; en la forma de una *ishta* (deidad); o como el padre, la Madre, el Amigo.

Mahasamadhi. Del sánscrito *maha,* 'grande', *samadhi.* La última meditación, o comunión consciente con Dios, durante la cual un maestro se sumerge en el Om cósmico y abandona el cuerpo físico. Un maestro conoce invariablemente de antemano el momento en que Dios ha determinado el abandono de su cuerpo físico.

Mahavatar Babaji. El inmortal avatar que dio en 1861 la iniciación a Lahiri Mahasaya en la ancestral técnica del Kriya Yoga. Perpetuamente joven, ha vivido durante siglos en el Himalaya, otorgando una bendición constante sobre la humanidad. Su misión ha sido la de asistir a profetas en sus misiones. Muchos títulos expresando su estado espiritual avanzadísimo le han sido concedidos, pero el Mahavatar ha adoptado generalmente el simple nombre de Babaji, del sánscrito *baba,* padre, y el sufijo *ji,* denotando respeto. Más información sobre su vida y su misión espiritual puede hallarse en *Autobiografía de un Yogui*.

Mantra Yoga. Comunión divina obtenida a través de la repetición devocional de sonidos que tienen una potencia vibratoria beneficiosa para el espíritu.

Maestro. Uno que ha obtenido el dominio de sí mismo. Paramahansa Yogananda ha dicho 'las cualidades distintivas de un maestro no son físicas, sino espirituales. La prueba de que uno es un maestro se ve en la habilidad de entrar a voluntad en el estado de no-respiración (*sabikalpa samadhi*) y en la consecución de la alegría inmutable (*nirbikalpa samadhi*).'

Paramahansaji dice además: 'Todas las escrituras claman que Dios creó al hombre a Su imagen y semejanza. El control sobre el universo parece ser sobrenatural, pero realmente ese poder es inherente y natural en todo aquel que alcanza el 'recuerdo' de su origen divino. Los hombres que conocen a Dios han eliminado el ego (ahankara) que había en ellos así como sus deseos personales; las acciones de los

verdaderos maestros están en concordancia con la *rita*, la rectitud natural. En las palabras de Emerson, 'todos los grandes personajes se vuelven no virtuosos, sino que personifican la Virtud misma; entonces es el fin de la creación y Dios está realmente satisfecho.''

Maya. El poder ilusorio inherente en la estructura de la creación, a través del cual el Unico aparece como muchos. Maya es el principio de la relatividad, la inversión, el contraste, la dualidad, los estados opuestos; el 'Satán' del Antiguo Testamento; y el 'diablo' a quien Cristo llamó 'asesino' y 'mentiroso' porque 'no hay nada verdadero en Él' (Juan 8:44).

Paramahansa Yogananda escribió:

'La palabra sánscrita maya significa 'el que mide'; y es el poder mágico de la creación a través del cual las limitaciones y las divisiones están aparentemente presentes en lo Imponderable y lo Inseparable. Maya es la propia naturaleza – el mundo de los fenómenos, siempre en flujo transicional como antítesis a la Inmutabilidad Divina.

'En el plan de Dios, la única función del maya es intentar apartar al hombre del espíritu a la materia, de la Realidad a la Irrealidad. 'El diablo pecó desde el principio. Por eso, el Hijo de Dios se manifestó para destruir la obra del diablo' (Juan 3:8). Así, la manifestación de la Conciencia de Cristo, dentro del propio ser del hombre, destruye la ilusión de la 'obra del diablo.'

'Maya es el velo de la transitoriedad de la naturaleza, el porvenir de la creación; el velo que cada hombre debe apartar para ver detrás de Él al Creador, el Inmutable, la eterna Realidad.

Meditación. Concentración con el objetivo de percibir a Dios. La verdadera meditación, *dhyana*, es la realización consciente de Dios a través de la percepción intuitiva. Se consigue cuando el devoto puede fijar la concentración desconectando completamente las impresiones sensitivas del mundo externo. *Dhyana* es el séptimo paso de los ocho que describió Patanjali. El octavo paso es el *samadhi*, comunión, unidad con Dios.

Médula. El principal punto de entrada de la fuerza vital en el cuerpo; en ella se halla el sexto centro cerebroespinal, cuya función es la de recibir y dirigir el flujo de energía cósmica que llega a ella. La energía vital se almacena en el séptimo centro (*sahasrara*), en la parte superior del cerebro. Desde esa reserva se distribuye a todo el cuerpo. El sutil centro en la médula es el interruptor que controla la entrada, el almacenamiento y la distribución de la energía vital.

Mente supraconsciente. El omnisciente poder del alma que percibe directamente la verdad; la intuición.

Monte Washington. Lugar donde se halla la sede de Self Realization Fellowship en Los Angeles. Estos terrenos de doce acres fueron adquiridos por Paramahansa Yogananda en 1925. Lo convirtió en un centro de entrenamiento de la orden monástica de Self-Realization, y un centro administrativo para diseminar mundialmente las enseñanzas de Kriya Yoga.

Mundo astral. La sutil esfera de la creación del Señor, un universo de luz y color compuesto por fuerzas subatómicas, vibraciones de la energía vital de los vitatrones. Cada ser, cada objeto, cada vibración en el plano material tiene una réplica astral, porque el universo astral es una copia de nuestro universo material. Al llegar la muerte física, el alma del hombre, bajo la forma de un cuerpo de luz astral, asciende a uno de los planos astrales, de acuerdo con lo que determine su karma, para continuar su evolución con mayor libertad. Entonces permanece allí por

un tiempo predeterminado kármicamente hasta que llegue el momento de renacer físicamente.

Mundo causal. Tras el mundo físico de la materia y el sutil mundo astral de la energía vital luminosa se encuentra el causal mundo del pensamiento. Después de que el hombre ha evolucionado lo suficiente para trascender los universos físicos y astrales, está preparado para vivir en el mundo causal. En la conciencia del ser causal, los universos astral y físico se concentran en su esencia. Lo que el hombre físico puede hacer con la imaginación, el hombre causal lo puede hacer realmente – la única limitación es el propio pensamiento. Al final, el hombre aparta la última cobertura del alma –su cuerpo causal- para unirse con el Espíritu omnipresente, más allá de los reinos vibratorios.

Ojo espiritual. El ojo único de la intuición y la percepción omnipresente situado en el centro crítico en el punto entre las cejas. El devoto que medita profundamente ve el ojo espiritual como un anillo de luz dorada alrededor de una esfera azul opalescente, con una estrella blanca pentagonal en el centro. Microcósmicamente, estas formas y colores simbolizan, respectivamente, el reino vibratorio de la creación; el Hijo o la inteligencia de Dios en la creación; y el Espíritu más allá de la creación (Dios Padre).

El ojo espiritual es la entrada a los últimos estados de conciencia. En profunda meditación, el devoto experimenta sucesivamente estos tres estado: supraconciencia o realización del alma y unión con Dios; conciencia de Cristo, unión con la conciencia universal de Dios en toda la creación; y conciencia cósmica, unidad con la omnipresencia de Dios que está detrás de toda la creación.

Explicando un pasaje de Ezequiel (43:1-2), Paramahansa Yogananda escribió: 'A través del ojo divino en la frente, ('oriente') el yogui surca su conciencia hasta la omnipresencia, escuchando la voz de *Om*, el divino sonido de las 'aguas': las vibraciones de luz que constituyen la única realidad de la creación.' En palabras de Ezequiel: 'Luego me condujo a la puerta, la puerta que mira a oriente, y vi la gloria del Dios de Israel que venía de oriente.
Su estruendo era como el río de aguas caudalosas, y la tierra resplandecía con su gloria.'
Jesús también habló del ojo espiritual: 'La lámpara del cuerpo es tu ojo. Cuando tu ojo está sano, todo tu cuerpo está iluminado... mira, pues, que no sea que la luz que hay en ti sea tinieblas.' (Lucas 11:34-35)

Om (Om). La base de todo sonido; el símbolo universal de la palabra de Dios. *Om* para los Vedas se convirtió en *Hum* para los tibetanos; *Amin* para los musulmanes, y *Amén* para egipcios, griegos, romanos, judíos y cristianos. *Amén* significa en hebreo *seguro*, *leal*. *Om* es el sonido que emana del Espíritu Sagrado (la Vibración Cósmica sagrada; Dios bajo el aspecto de Creador); la 'palabra' de la Biblia; la voz de la creación, dando testimonio de la presencia divina en cada átomo. *Om* puede escucharse a través de los métodos de meditación de Self-Realization Fellowship.

'Esto dice el Amén, el testigo fiel y veraz, el principio de la creación de Dios' (Apocalipsis 3:14) ' Al principio ya existía la palabra, y la palabra estaba junto a Dios, y la palabra era Dios. *Ella* estaba al principio, junto a Dios. Todo llegó a ser por medio de ella; y sin ella nada se hizo de cuanto fue hecho.' (Juan 1:1, 3)

Paramahansa. Título espiritual. Sólo puede ser concedido por un verdadero gurú en un discípulo cualificado. Paramahansa significa literalmente 'cisne supremo.' En las escrituras hindúes, el cisne representa la discriminación espiritual. Swami Sri Yukteswar otorgó este título a su amado discípulo Yogananda en 1935.

Paramgurú. Literalmente 'supremo gurú' o 'gran gurú'; el gurú del gurú de uno mismo. Para los estudiantes de SRF, el paramgurú es Sri Yukteswar. Para

Yogananda fue Lahiri Mahasaya. Mahavatar Babaji es el param-paramgurú de Paramahansaji.

Patanjali. Ancestral exponente del yoga, cuyos *yoga sutras* señalan los principios del camino yóguico, dividiéndolo en ocho partes: (1) proscripciones morales (*yama*), (2) observaciones correctas (*niyama*), (3) postura de meditación (*asana*), (4) control de la fuerza vital (*pranayama*), (5) interiorización de la mente (*pratyahara*), (6) concentración (*dharana*), (7) meditación (*dhyana*), (8) unión con Dios (*samadhi*).

Prana. Chispas de energía subatómica inteligente que constituyen la vida, colectivamente referidas en las escrituras hindúes como *prana*, que Paramahansa tradujo como 'vitatrones.' En esencia, son los pensamientos condensados de Dios, sustancia del mundo astral y el principio de la vida del cosmos físico. En el mundo físico hay dos tipos de prana: (1) la energía cósmica vibratoria omnipresente en el universo, estructurando y sosteniendo todas las cosas; (2) el prana específico que sostiene cada cuerpo humano con las cinco funciones o corrientes. *Pran* realiza la función de la cristalización; *Vyan*, la circulación; *Saman*, la asimilación; *Udan*, el metabolismo; y *Apan*, la eliminación.

Pranam. Saludo hindú. Se toman las manos, con las palmas juntas, con la base de las manos tocando el corazón y las yemas de los dedos tocando la frente. Este gesto es una modificación del pranam o 'saludo completo'. Un saludo de pranam es el modo corriente de saludar en la India. Ante renunciantes o personas que merecen un respeto espiritual, el saludo va acompañado de la palabra 'pranam'.

Pranayama. Control consciente del *prana*. La ciencia del pranayama es la forma directa de desconectar la mente de las percepciones sensoriales que atan al hombre a la conciencia del cuerpo. Así, el pranayama libra la conciencia del hombre para que éste pueda unirse a Dios. Todas las técnicas científicas que comprenden la unión del alma y el espíritu pueden ser calificadas como yoga, y pranayama es método yóguico más importante para obtener esta unión divina.

Raja yoga. El camino 'real' o más importante hacia la unión con Dios. Enseña que meditar de forma científica es la forma definitiva de concer a Dios, e incluye la esencia de las demás formas de yoga. Las enseñanzas de raja yoga de SRF muestran una forma de vida que conduce a la división perfecta entre cuerpo, mente y alma, basada en los fundamentos de la meditación de kriya yoga.

Rajarsi Janakananda (James J. Lynn). Amado discípulo de Paramahansa Yogananda y primer sucesor del maestro como presidente de SRF. Mr. Lynn recibió la iniciación en Kriya Yoga por parte de Paramahansaji en 1932; su progresión espiritual fue tan rápida que el Gurú se refería a él como 'San Lynn' hasta que le otorgó el título monástico de Rajarsi Janakananda en 1951.

Reencarnación. La doctrina según la cual, los seres humanos, enredados en una telaraña de deseos materiales sin cumplir, son forzados a volver a la tierra hasta que conscientemente recuperan su verdadera naturaleza de hijos de Dios: 'Al que venza, le haré columna en el santuario de mi Dios y no saldrá ya fuera jamás.' (Apocalipsis 3:12).

Los primeros cristianos aceptaron el concepto de la reencarnación, el cual fue expuesto por numerosos padres de la iglesia, incluyendo Clemente de Alejandría, Origen y San Jerónimo. La doctrina fue declarada una herejía en el 533 de nuestra era, en el segundo concilio de Constantinopla. Hoy, muchos pensadores occidentales comienzan a adoptar un concepto de la ley del karma y la reencarnación, viendo en él una más que probable explicación a las aparentes desigualdades de la vida.

Respiración. ‘El influjo de innumerables corrientes cósmicas en el hombre a través de la respiración induce la inquietud en su mente,’ escribió Paramahansa Yogananda. ‘Así, la respiración ata al hombre a los fugaces mundos de los fenómenos. Para escapar de la penuria de la transitoriedad y entrar en el reino de felicidad de la Realidad, el yogui aprende a controlar la respiración a través de la meditación.’

Revista de Self-Realization. Una cuartilla publicada por SRF que contiene escritos y charlas de Paramahansa Yogananda; también contienen otros artículos espirituales, informativos y prácticos de interés y valor duradero. Los *satsangas* (charlas espirituales informales) de Sri Daya Mata, figuran regularmente.

Rishis. Seres que manifiestan la sabiduría divina; especialmente los sabios iluminados de la India a los que fueron revelados intuitivamente los Vedas.

Sadhana. Camino de disciplina espiritual. Las instrucciones específicas que da el gurú a sus discípulos para que, al seguirlas, alcancen a Dios.

Samadhi. El más alto de los ocho pasos del yoga tal y como los expresó Patanjali. El samadhi se alcanza cuando el que medita, el proceso de meditación y el objeto de la meditación (Dios) se hacen uno. Paramahansa Yogananda ha explicado que ‘en los estado iniciales de comunión con Dios, la conciencia del devoto se mezcla con el Espíritu Cósmico; la fuerza vital abandona su cuerpo, que parece ‘muerto’, rígido. El yogui está al corriente de la condición de animación suspendida en que se encuentra su cuerpo. A medida que alcanza niveles espirituales más avanzados, se une a Dios sin que su cuerpo experimente esas fijaciones e incluso durante la realización de sus deberes con el mundo.’ Ambos estados se caracterizan por la unidad con la felicidad eterna del Espíritu, pero el más alto nivel solo puede ser alcanzado por los maestros más avanzados.

San Lynn (James J. Lynn). Ver *Rajarsi Janakanada*

Sanatan Dharma. Literalmente, ‘religión eterna.’ El nombre dado a las enseñanzas védicas que acabaron llamándose hinduismo después de que los griegos designaran a la gente que vivía en la orilla del río Indus como Indoos o Hindús.

Satán. Literalmente, en hebreo, ‘el adversario’. Satán es la conciencia y la fuerza universal independiente que mantiene a todo en un engaño, apartándolo de la espiritualidad y de Dios. Para conseguir esto, Satán usa las armas del maya (ilusión cósmica) y avidya (engaño individual, ignorancia)

Sat-Tat-Om. *Sat*, verdad, el Absoluto, la alegría; *Tat*, la inteligencia universal o conciencia; *Om*, la vibración inteligente creativa, la palabra-símbolo de Dios.

Shankara, Swami. A veces considerado como el Adi (‘primer’) Shankaracharya (‘Maestro’); el filósofo más ilustre de la India. Su era es incierta, aunque algunos escolares le asignan el siglo noveno. Expuso a Dios no como una abstracción negativa, sino como la alegría positiva, eterna y omnipresente. Shankara reorganizó la antigua orden de los Swamis, y fundó cuatro grandes *maths* (centros monásticos de educación espiritual), cuyos líderes en sucesión apostólica llevan el título *Jagadgurú Sri Shankaracharya*. El significado de Jagadgurú es ‘maestro del mundo’.

Self-Realization Fellowship. Sociedad fundada por Paramahansa Yogananda en América en 1920 para diseminar por todo el mundo los principios espirituales y las técnicas de meditación del Kriya Yoga. Paramahansa Yogananda ha explicado el nombre de la organización de este modo: ‘Self-Realization Fellowship significa la amistad con Dios a través de la autorealización, y la amistad con las demás almas que le buscan.’

Ser. En mayúsculas para denotar el *atman* o alma, para distinguirlo del ser ordinario, que es la personalidad o ego. El Ser es el Espíritu individualizado, cuya naturaleza es infinita, siempre consciente y siempre nueva alegría. La experiencia de estas cualidades divinas se consigue a través de la meditación.

Siddha. Literalmente, 'el que ha triunfado.' Aquel que ha alcanzado la autorealización.

Sonido Cósmico. Ver *Om.*

Sri. Título de respeto. Cuando se usa delante del nombre de un religioso significa 'sagrado, 'reverenciado'.

Sri Yukteswar, Swami. Swami Sri Yukteswar Giri (1885-1936), el *Jnanavatar*, encarnación de la sabiduría, de la India; gurú de Paramahansa Yogananda; y paramgurú de los miembros de Self-Realization Fellowship. Bajo la dirección del gurú de Lahiri Mahasaya, Mahavatar Babaji, escribió *La Ciencia Sagrada*, un tratado sobre la unidad entre las escrituras cristianas e hindúes, y entrenó a Paramahansa Yogananda para su misión espiritual: la diseminación del kriya yoga. Paramahansaji describe la vida de Sri Yukteswar en su *Autobiografía de un Yogui*.

Supraconciencia. La pura, intuitiva, siempre feliz conciencia del alma. A veces se utiliza para referirse a los distintos estados de samadhi experimentado durante la meditación, pero específicamente al primer estado de samadhi, donde uno deja de lado la conciencia del ego y es consciente de que su ser es el alma, hecha a la imagen de Dios. A la supraconciencia siguen los estado superiores de realización: Conciencia de Cristo y Conciencia Cósmica.

Swami. Miembro de la orden monástica más antigua de la India, reorganizada en el siglo IX por Swami Shankara. Un swami toma los votos formales de celibato y renunciación; se hace devoto de la meditación y las demás prácticas espirituales, y del servicio a la humanidad. Hay diez ramas clasificatorias de la orden de los swamis, tales como *Giri, Puri, Bharati, Tirtha* y demás. Swami Sri Yukteswar y Paramahansa Yogananda pertenecían a la rama *Giri* (´montaña').
La palabra sánscrita swami significa 'aquel que es uno con el Ser (swa).'

Técnica de concentración. La técnica de concentración (técnica de Hong-So) enseñada en las lecciones de Self-Realization Fellowship. Esta técnica ayuda científicamente a apartar la atención de los objetos que distraen y a enfocarla en un solo objeto. Así pues, es imprescindible para la meditación, la concentración en Dios. La técnica de Hong-So es una parte integral de la ciencia del Kriya Yoga.

Trinidad. Cuando el espíritu manifiesta la creación, Se convierte en la Trinidad: Padre, Hijo, Espíritu Santo; Sat, Tat, Om. El Padre es Dios como el Creador existente detrás de la creación. El Hijo es la inteligencia omnipresente existente en la creación. El Espíritu santo es el poder vibratorio de Dios que materializa la creación. Muchos ciclos de creación y disolución se han sucedido en la eternidad (Ver *yuga*). Cuando llega el momento de la disolución cósmica, la trinidad y las demás relatividades de la creación se unen en el Espíritu Absoluto.

Vedanta. Literalmente, 'fin de los Vedas'; la filosofía de los *Upanishads*, la última porción de los Vedas. Shankara fue el exponente de Vedanta, el cual declara que Dios es la única realidad y que la creación es una ilusión. Como el hombre es el único ser capaz de concebir a Dios, el hombre debe ser divino, y su deber es llegar a darse cuenta de su naturaleza humana.

Vedas. Los cuatro textos o escrituras de los hindúes: Rig Veda, Sama Veda, Yajur Veda y Atharva Veda. Son esencialmente una literatura de canto, ritual y recitación para revitalizar y espiritualizar todas las fases de la vida del hombre. De entre los inmensos textos hindúes, los vedas son los únicos que no tienen autor conocido.

El Rig Veda asigna un origen celestial a los himnos y explica que vienen de 'tiempos antiguos'. Revelados de forma divina de era a era a los *rishis* (sabios) los cuatro vedas poseen *nityatva* 'finalidad intemporal.
'

Vibración Cósmica Inteligente. Ver *Om*

Vitatrones. Ver *prana*.

Yoga. Del sánscrito *yuj*, unión. La más alta connotación de la palabra yoga en la filosofía hindú es la unión del alma con el Espíritu a través de métodos científicos de meditación. En el largo espectro de la filosofía hindú, el yoga es uno de los seis sistemas ortodoxos: , *Mimamsa, Shankya, Vedanta Vaisesika, Nyaya* y *Yoga*. También hay varios métodos de yoga distintos: *hatha, mantra, laya, karma, jnana, bhakti* y *raja*. Raja yoga es el que enseña SRF y el que Krishna explica a Arjuna en el Bhagavad Gita: 'El yogui es más grande que los ascetas, más grande incluso que los seguidores del camino de la sabiduría; sé, oh Arjuna, un yogui?(Bhagavad Gita VI:46)' El sabio Patanjali, ancestral exponente del yoga, explica los ocho pasos que sigue el yogui hasta alcanzar el samadhi. (Ver *Patanjali*)

Yogoda Satsanga Society de la India. El nombre como es conocida la sociedad de Paramahansa Yogananda en la India. La sociedad fue fundada por él en 1917. Su sede central está situada a orillas del Ganges en Dakshineswar, cerca de Calcuta. Esta sociedad tiene otras sedes en Ranchi, Bihar y otros muchos centros adscritos. Además de los centros de meditación de Yogoda, también hay veintidós centros educativos, desde primaria hasta nivel universitario. El significado literal de Yogoda es 'aquel que imparte Yoga', Satsanga significa 'amistad divina' o 'amistad con la verdad'. En occidente, Paramahansaji tradujo el nombre por Self-Realization Fellowship.

Yogui. Aquel que practica yoga. Cualquiera que practique un método para la realización divina es un yogui. Puede estar soltero o casado, puede ser un hombre que cumpla sus obligaciones con el mundo o un religioso.

Yuga. Un ciclo o subperíodo de la creación, señalado en los textos hindúes ancestrales. Sri Yukteswar describe en *La ciencia sagrada* un ciclo equinoccial de 24000 años y el lugar que ocupa la humanidad en él en la actualidad. Este ciclo tiene lugar dentro del ciclo más largo que describen los textos antiguos, de acuerdo con los cálculos de los antiguos *rishis*, y tal y como está escrito en la *Autobiografía de un Yogui*, capítulo 16:

'El ciclo universal de las escrituras es de 4.300.560.000 años, y señala la duración de un 'Día de Creación' esta cifra enorme se basa en la relación entre la duración de un año solar y un múltiplo de pi. (3'1416, el radio de la circunferencia con respecto al diámetro del círculo).

'El tiempo estimado de vida de un universo entero, de acuerdo con los antiguos sabios, es de 314.159.000.000.000 años solares, o 'Una Era de Brahma.''